

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель

ПОДСНИТЕЛНА ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии социально-экономического профиля по профессии 46.01.03 Демонстратор.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации (приказ № 413от 17 мая 2012 г. с изменениями и дополнениями)

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих задач:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование физической культуры личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного образа жизни; способной реализовать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствовать формированию ОК и ПК.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, воспитание здорового образа жизни, укрепление 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 систем 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 результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

- Психологические основы учебной и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; (ППКРС).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

При освоении профессии СПО социально-экономического профиля профессионального образования ОУД.11 Физическая культура изучается на базовом уровне, как обязательная учебная дисциплина.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура рассчитана на 256 часов максимальной нагрузки, том числе практическая подготовка- 51 час, в том числе 85 часов самостоятельной работы. В соответствии с учебным планом изучается в 1,2,3 семестрах. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 3 семестра в форме дифференцированного зачета.

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и

гимнастики, спортивной игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая культура кроме обязательных видов спорта) легкой атлетики, кроссовой ходьбы, лыж. Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической подготовке предлагается использовать следующие формы организации учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия сочетаются с решением задач, развитием профессиональных навыков и привлечением к участию в них обучающихся.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультирование, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность и привлечение обучающихся к участию в них.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивается: формированием у обучающихся установок на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; оказание приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и профессионального роста и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Обучающимся знаниями здорового образа жизни, двигательной активности в мировоззренческой системе научно-практических основ физической культуры, осознание теоретической части направлена на формирование у обучающихся **Теоретическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и профессионального роста и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и жизнедеятельности.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся 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 подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.

3) введение в профессиональную деятельность специалистов;

1) физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и деятельности подлуг, который обеспечивает построение образовательного процесса с методической организацией занятий по физической культуре является системно-жизни.

Обеспечение значимой деятельностью, становлению здорового образа жизни.

и атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг). В связи с климатическими условиями, а также специфичностью учебного заведения нагрузка по разделам формируется следующим образом: часы из разделов - лыжи, плавание, единоборства распределяются по разделам легкая атлетика, спортивные игры, пауэрлифтинг. В данную программу были внесены изменения, не противоречащие основным требованиям процесса образования данного уровня.

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 обучающихся.

До начала обучения, медицинский блок при рассмотрении медицинских документов проводит анализ, позволяющий определить физическое развитие, физическую подготовленность, состояние основных функциональных систем, позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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 обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, 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 обучающиеся 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)¹.

При изучении дисциплины «Физическая культура» продолжают и получают развитие следующие темы:

Тема 1: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО с учетом профессиональной направленности изучает такие понятия как: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка-все занятия теоретические, по типу относятся к уроку изучения нового учебного материала.

В данной теме проводятся теоретические занятия.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся готовят доклады, сообщения на темы: «Физическая культура и спорт»

Тема 2: Основы здорового образа жизни: Физическая культура в обеспечении здоровья с учетом профессиональной направленности изучает такие понятия как: здоровье, режим труда и отдыха, профилактика вредных привычек,

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад, умений обрабатывать статистический материал.

В данной теме выполняются практические занятия, способствующие формированию у обучающихся, наблюдательности, описания, составление картосхем.

В данной теме выполняются практические занятия, способствующие

профессиональных заболеваний.

спортивная и профессиональная, массаж и самомассаж, профилактика как

сообщения на тему: «Физическая подготовка», «Физическое воспитание»

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад,

В данной теме выполняются теоретические занятия.

комбинированным.

теоретические, по типу относится к урокам изучения нового учебного материала,

физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка - все занятия

специалиста с учетом профессиональной направленности изучает такие понятия как:

Тема 6: Физическая культура в профессиональной деятельности /деятельности

сообщения на тему: «Утомление и его признаки», «Релаксация».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад,

В данной теме выполняются теоретические занятия.

изучения нового учебного материала, комбинированным.

релаксация, самочувствие - все занятия теоретические, по типу относится к урокам

характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость,

профессиональной направленности изучает такие понятия как: психофизиологическая

труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности с учетом

Тема 5: Психофизиологические основы учебного и производственного

оценки», «Медицинское обеспечение, врачебный контроль».

сообщения на тему: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад,

В данной теме выполняются теоретические занятия.

комбинированным.

теоретические, по типу относится к урокам изучения нового учебного материала,

медицинское обеспечение, врачебный контроль, физическое развитие - все занятия

оценки с учетом профессиональной направленности изучает такие понятия как:

Тема 4: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии

на тему: «Двигательная активность», «Формы самостоятельных занятий».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад, сообщения

В данном теме выполняются теоретические занятия.

к уроку изучения нового учебного материала.

врачебный контроль, физическое развитие - все занятия теоретические, по типу относится

как: самостоятельные занятия, двигательная активность, формы самостоятельных занятий,

упражнениями с учетом профессиональной направленности изучает такие понятия

Тема 3: Основы методики самостоятельных занятий физическими

на тему: «Профилактика вредных привычек»

В рамках самостоятельной работы обучающиеся подготавливают доклад, сообщения

В данной теме выполняются теоретические занятия.

занятия теоретические, по типу относится к комбинированному уроку.

рациональное питание, двигательная активность, закаливание, личная гигиена - все

сообщения на темы: «Усталость и утомление», «Массаж», «Самомассаж», «Понятие активного отдыха», а также составляют и проводят комплексы утренней гимнастики.

Тема 8: Учебно-тренировочные занятия изучает такие понятия как: гимнастика, преодоление препятствий, ускорение, передвижение, спортивные и подвижные игры.

В данной теме выполняются практические занятия, способствующие формированию у обучающихся, наблюдательности, описания, составление картосхем, умений обрабатывать статический материал.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся самостоятельно выполняют комплексы упражнений.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД. 11 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы жизнедеятельности». В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

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

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

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

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

6) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО с учетом профессиональной направленности

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личностно-развивающие системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися 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.

1. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья с учетом профессиональной направленности.

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. Длительная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголя, 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. Личностные средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и фертильность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом профессиональной направленности.

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.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки с учетом профессиональной направленности.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнения-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности с учетом профессиональной направленности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся 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.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста с учетом профессиональной направленности.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилирующие 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 предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется с учетом интересов обучающихся.

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 обучающихся.

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

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

8. 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 обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержания и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокие и низкие старты, старты в разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнутая нога»; прыжки в высоту способами: «протыкание», перешагивание, «ножница», переклюком; метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика с учетом профессиональной направленности.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Способствует памяти, вниманию, пластичности, мышлению.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вольной и произвольной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной деятельности 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.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которое в большей степени направлено на предупреждение и профилактику профессиональных заболеваний.

Basketball

отвечают климатическим условиям региона.

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 бегу и в прыжке, 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 правилам.

Баскетбол

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

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4. Виды спорта по выбору

Дыхательная гимнастика с учетом профессиональной направленности.

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Ритмическая гимнастика с учетом профессиональной направленности.

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

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

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Проводятся также занятия по пауэрлифтингу.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ), ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- Беречь здоровье смолоду.
- Быть спортивным – это классно! Чувствовать себя прекрасной!
- Правильная осанка – залог здоровья.
- Движение, ты – жизнь!
- Моя жизнь в спорте
- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
- Моё увлечение — легкая атлетика.
- Теннис и здоровье.
- Спорт: Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Пристрастие, уносящее здоровье
- Роль физической культуры в жизни человека
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Бредные привычки: профилатика и их предупреждение средствами физической культуры.
- Личности в современном олимпийском движении.
- Легкая атлетика в системе физического воспитания
- Конон Mark Петер история жизни, история успеха
- Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
- Цирковая и художественная гимнастика.
- История возникновения баскетбола. Краткие правила игры.
- Женский футбол

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПНКРС) по профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель социально-экономического профиля и в соответствии с учебным планом максимальной учебной нагрузки обучающихся составляет- 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся- 171 час, в том числе практическая подготовка- 51 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов.

В соответствии с учебным планом ОУД.11 Физическая культура изучается на 1,2,3 курсах. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в конце 3 семестра.

Наименование разделов и тем	Количество часов					
	максимальная	Самостоятельная работа	обязательная			Практическая подготовка
			Всего занятий	В том числе		
				лабораторные и практические занятия	контрольные работы	
1	2*	3	4	5	6	7
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО с учетом профессиональной направленности.	2	1	1			1
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья с учетом профессиональной направленности.	2	1	1			1
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом профессиональной направленности.	4	2	2			2
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки с учетом профессиональной направленности.	4	2	2			2
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности с учетом профессиональной направленности.	4	2	2			2
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста с учетом профессиональной направленности.	4	2	2			2
Учебно - методические занятия	13	4	9			
Учебно-тренировочные занятия	152	71	152	152		
Тема 1. Легкая атлетика.	49	17	32	32	2	

Кол-во часов	Наименование разделов, тем	Вид самостоятельной работы
1	Введение. Физическая культура в общейкультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	С/р №1 Подготовить сообщение, Физическая культура и спорт.
1	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	С/р №2 Подготовить доклад. Здоровый образ жизни.
1	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	С/р №3 Подготовить упражнения на пресс С/р №4 Подготовить презентацию. Основные признаки утомления.
1	3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	С/р №5 Подготовить сообщение. Самоконтроль. С/р №6 Подготовить дневник самоконтроля
1	4. Психологические основы учебного и производственного труда. Структура физической работоспособности	С/р №7 Подготовить сообщение, психического и психофизического утомления С/р №8 Подготовить доклад. Значение мышечной релаксации
1	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	С/р №9 Составить комплекс упражнений С/р №10 Подготовить сообщение. Профилактика профессиональных заболеваний

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета					
Курсовая подготовка					
Тема 2. Гимнастика с учетом профессиональной направленности.	35	12	23	23	1
Тема 3. Спортивные игры (по выбору)	95	32	63	63	2
Тема 4. Виды спорта по выбору	43	10	33	33	1
Дифференцированный зачет	1		1	1	
Итого:	256	85	171	152	6
					51

Учебно-методические занятия	С/р №11 Подготовить сообщение. Усталость. Использование методов самоконтроля	1
	С/р № 12 Подготовить сообщение. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1
	С/р № 13 Подготовить упражнения для коррекции зрения.	1
	С/р № 14 Составить комплекс утренней гимнастики	1
Учебно-тренировочные занятия Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	С/р № 15 Выполнить технику низкого старта	1
	С/р №16 Выполнить технику среднего и высокого старта	1
	С/р № 17 Выполнить метание мяча	1
	С/р № 18 Выполнить метание мяча в горизонтальную цель	1
	С/р № 19 Выполнить технику прыжка в длину	1
	С/р № 20 Выполнить прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
	С/р № 21 Выполнить прыжки в высоту способом «перекидной»	1
	С/р № 22 Закрепить метание малого мяча на дальность	1
	С/р № 23 Выполнить бег на 500 м с учётом времени	1
	С/р № 24 Выполнить кроссовый бег (25-30 мин)	1
	С/р № 25 Выполнить бег на 3км с учётом времени	1
	С/р № 26 Выполнить бег с низкого старта	1
	С/р № 27 Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1
	С/р № 28 Выполнить , прыжки на одной ноге 4*30м, на другой ноге– 4*30м	1
	С/р №29 Закрепить технику передачи эстафетной палочки.	1
	С/р № 30 Закрепить технику прыжка в длину	1
	С/р № 31 Выполнить передачу эстафетной палочки	1

1	С/р № 32 Повторить технику безопасности	Тема 2. Пимнастика
1	С/р № 33 Подготовить комплекс упражнений выполняемых на шведской стенке	
1	С/р № 34 Выполнить кувырки вперед и назад	
1	С/р № 35 Закрепить строевые упражнения	
1	С/р № 36 Выполнить построение и перестроение	
1	С/р № 37 Выполнить стойку на лопатках	
1	С/р № 38 Подготовить упражнения на координацию	
1	С/р № 39 Выполнить подтягивание на перекладине со страховкой	
1	С/р № 40 Выполнить упражнения для коррекции зрения	
1	С/р № 41 Выполнить упражнения на расслабление	
1	С/р № 42 Подготовить комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки	
1	С/р № 43 Подготовить комплекс ОРУ (Общеразвивающие Упражнения)	
1	С/р № 44 Повторить технику безопасности и правила игры в волейболе	Тема 3. Спортивные игры (по выбору)
1	С/р № 45 Выполнить технику нижней прямой подачи	
1	С/р № 46 Выполнить технику верхней прямой подачи	
1	С/р № 47 Выполнить технику боковой подачи	
1	С/р № 48 Выполнить прием мяча снизу двумя руками	
1	С/р № 49 Выполнить прием мяча одной рукой	
1	С/р № 50 Выполнить передачу мяча одной рукой	
1	С/р № 51 Выполнить нападающий удар	
1	С/р № 52 Выполнить верхнюю прямую подачу	
1	С/р № 53 Повторить технику безопасности и правила игры в баскетболе	
1	С/р № 54 Выполнить передачу и ловлю мяча в движении	
1	С/р № 55 Выполнить броски мяча с места, прыжком	
1	С/р № 56 Закрепить броски мяча в движении	
1	С/р № 57 Выполнить вырывание и выбивание мяча	
1	С/р № 58 Выполнить передачу мяча от плеча, от груди, из-за головы	
1	С/р № 59 Повторить тактику нападения	
1	С/р № 60 Повторить тактику защиты	
1	С/р № 61 Выполнить штрафные броски	
1	С/р № 62 Выполнить броски в кольцо одной и двумя руками	
1	С/р № 63 Повторить технику безопасности и правила игры в гандболе	
1	С/р № 64 Выполнить технику бросков по	

	<p>воротам</p> <p>С/р № 65 Выполнить движения с мячом</p> <p>С/р №66 Отработать технику выполнения пенальти</p> <p>С/р № 67 Выполнить перемещения с мячом</p> <p>С/р №68 Повторить технику безопасности в футболе</p> <p>С/р №69 Повторить технику ударов по летящему мячу</p> <p>С/р №70 Выполнить удары мяча головой на месте</p> <p>С/р № 71 Выполнить отбор мяча</p> <p>С/р № 72 Повторить обманные движения в игре</p> <p>С/р № 73 Выполнить технику игры вратаря</p> <p>С/р № 74 Закрепить тактику защиты и тактику нападения</p> <p>С/р № 75 Повторить правила игры</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Тема 4. Виды спорта по выбору	<p>С/р №76 Составить комплекс дыхательных упражнений(для дыхательной и сердечно-сосудистой систем)</p> <p>С/р № 77 Подготовить комплекс упражнений на гибкость</p> <p>С/р № 78 Выполнить подтягивание (узким, средним, широким хватом) со страховкой</p> <p>С/р № 79 Составить комплекс упражнений на укрепление мышц спины</p> <p>С/р № 80 Составить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса</p> <p>С/р № 81 Составить комплекс упражнений на укрепление грудных и ягодичных мышц</p> <p>С/р № 82 Выполнить упражнения на выносливость (бег на месте и в движении с заданием)</p> <p>С/р № 83 Повторить технику безопасности на занятиях пауэрлифтингом</p> <p>С/р № 84 Выполнить жим штанги лежа узким хватом юноши (20 кг); девушки (10 кг) со страховкой</p> <p>С/р № 85 Выполнить Наклоны со штангой на плечах:юноши (20 кг); девушки (10 кг) со страховкой</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
	ИТОГО:	85

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание обучения
Теоретическая часть	
<p>Знание современной ситуации физической культуры в России. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний, профессионального здоровья систем физического воспитания.</p> <p>Знание организационных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<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>	<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>
<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	
<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</p>	<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>

	<p>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>
4. 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>
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>

<p>Умение составлять и проводить комплекс упражнений, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на коротких, средних и длинных дистанциях), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (легушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «солгунь ноги»; прыжки в высоту способами: «протгнущисья», перешагивания, «ножницы», перекладной. Метание гранаты весом 500 г (легушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; слеза контрольных нормативов</p>	<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>
<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивным мячом, упражнений с мячом, обручем (легушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>Освоение основных игровых элементов, знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта</p> <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</p>	<p>2. Гимнастика</p> <p>3. Спортивные игры</p>

	<p>групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
	<p>Освоение основных элементов. Развитие скорости реакции, ориентации в пространстве.</p> <p>Развитие самостоятельности.</p>

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программ и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая; гимнастические снаряды (перекладина), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные); гири - 32 кг, секундомер;
- колья баскетбольные, шты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- турник универсальный;
- тренажеры зал;
- открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом; волейболом, гандболом, футболом.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<p>Организация спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)</p> <p>Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>	<p>5. Спортивная эробика</p>
<p>Совместное внимание, внимания, памяти, восприятия. Освоение техники самоконтроля на занятиях: умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>	

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Основная:

Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А.А. Бишаева - 5-е издание., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с. – Текст: непосредственный

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования" с изменениями и дополнениями.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возр. акт, лет	Оценка				
				Юноши		Девушки		
			лет	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и выше	5,9-6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и выше	8,4 и выше	9,3-9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и выше	210 и выше	170-190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и выше	1300 и выше	1050-900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14
6	Силовые	Подтягивания с на высокой перекладине	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15
		во раз (юноши), на низкой перекладине	17	12	9-10	4	18	13-15
		из виса лежа, количество раз (девушки)	17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой по 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сеи) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- Get 100 м;
- Get: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- Test: Купера — 12-минутное передвижение;
- Уметь определять уровень собственной зрелости по тестам.
- Уметь составлять и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь определять элементы техники движений в различных видах прыжков.
- Уметь составлять комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после утомительного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Уметь применять технику спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать уровень выносливости с использованием циклических видов спорта.
- Уметь составлять комплекс упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении различных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальное занятие физической активностью.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Приложение 4

Тесты			Оценка в баллах		
Get 2000 м (мин, с)	11,00	14,00	5	4	3
Прыжки в длину с места (см)	190	175			160
Приседание на одной ноге,	8	6			4
опора о стену (количество раз на каждой ноге)					
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10			5
Координационный тест — челночный Get 310 м	8,4	9,3			9,7
(с)					
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	8,0			8,3
Гимнастический комплекс упражнений:	№ 9	№ 8			№ 7,5
- утренней гимнастики					

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

Приложение 3