АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» (АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

технологический профиль

по специальности

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

базовая подготовка

Краснодар, 2021

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по КОД и МР

_____ / Т.В. Першакова
28.05.2021 г.

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №6 от 28.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
Приказ №53-О от 28.05.2021 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании УМО «Физическая культура и ОБЖ»
Протокол №1 от 28.05.2021 г.
Председатель _____ / А.Г.Королева

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547, зарегистрированного Министерством Юстиции России 26 декабря 2016 г. № 44936 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандар**та** среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование».

Организация - разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчики:
Сундарева Д.М., преподаватель дисциплины «Физическая культура»
АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:
1. Перфильев Д.А. – преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре
2. Ю.Н. Краснослободский – преподаватель, ГБПОУ КК КМСК
Квалификация по диплому: Преподаватель физической культуры. Тренер.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……. 4
1.1. Общая характеристика учебной дисциплины …… 4
1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане …… 6
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины …… 7
1.4. Содержание учебной дисциплины ……... 9
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ …….. 14
2.1. Тематический план …… 15
2.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов. 17
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……. 20
4. ЛИТЕРАТУРА ……..…… 21
5. ПРИЛОЖЕНИЯ …… 24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, (распоряжение Минпросвещения РФ от 30.04.2021 № Р-98, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов по получаемой специальности среднего профессионального образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (д.п.н., профессор Бишаева А.А) для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 21.07.2015 г., регистрационный номер рецензии – 383 от 23.07.2015 г.) с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и уточнений, одобренных научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 25 мая 2017 г.

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.

1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ОУД.05 «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 личностно-общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфическойособенностьюреализациисодержанияучебнойдисциплины«Физи

ческая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателемфизическоговоспитанияоперативнойинформацииостепениосвоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках

промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования по программе подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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 Результаты освоения учебной дисциплины

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

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

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

ситуациях

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР-СОП-2. Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

ЛР-СОП-3. Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам

метапредметных:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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 слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

– Учебный предмет "Физическая культура" должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

1.4 Содержание учебной дисциплины

Теоретическая часть дисциплины

1) Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

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

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

2) Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

3) Составляющие факторы здорового образа жизни.

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

4) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция

фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. инситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

5) 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.

6) Психофизиологические основы учебного и производственного труда

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

7) Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

8) Тестирование состояния здоровья.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

9) Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Учебно-методические занятия

Практическое занятие 1: Простейшие методики самооценки.

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

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

Практическое занятие 2: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Практическое занятие 3: Гимнастика. Спортограмма. Профессиограмма

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

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

Практическое занятие 4: Самооценка и анализ выполнения тестов состояния здоровья и ОФП.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

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

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плаванье

Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, воспитания, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель.

Плавание: Упражнения на повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практическое занятие 5: Инструктаж по ТБ при проведении ЛА (легкой атлетики)**, плавании. Правила плавания. Кроссовая подготовка:** высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Практическое занятие 6: Бег 100 метров, эстафетный бег 4х100 метров, 4х400 м. ОРУ. Подвижные игры

Практическое занятие 7: Сдача контрольных нормативов: бег 100 метров, эстафетный бег 4х100 метров, 4х400 м

Практическое занятие 8: ОРУ (общеразвивающие упражнения). **Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).**

Практическое занятие 9: Сдача контрольных нормативов: бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движения, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий

Практическое занятие 10: Техника безопасности на занятиях. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований

Практическое занятие 11: Круговой метод тренировки (КМТ) для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизатором из резины

Практическое занятие 12: КМТ для развития силы основных мышечных групп с гантелями

Практическое занятие 13: КМТ для развития силы основных мышечных групп с набивными мячами

Практическое занятие 14: Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие 15: Зачет

Спортивные игры

Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие 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.

Баскетбол

Практическое занятие 16: Правила игры. ТБ. Ловля, передача меча, ведение, броски в корзину.

Практическое занятие 17: Игра по упрощенным правилам

Практическое занятие 18: Выравнивание и выбивание. Перехват.

Практическое занятие 19: Тактика нападения, защиты. Игра по правилам

Практическое занятие 20: Сдача контрольных нормативов

Ручной мяч (гандбол)

Практическое занятие 21: Техника безопасности. Тактика игры. Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки

Практическое занятие 22: Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча

Практическое занятие №23: Выбивание и отбор мяча, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака

Практическое занятие 24: Сдача контрольных нормативов

Волейбол

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола

Практическое занятие 25: Правила игры. Техника безопасности во время проведения тренировки и игры

Практическое занятие 26: Исходное положение. Перемещения. Передачи.

Практическое занятие 27: Подача. Нападающий удар

Практическое занятие 28: Прием мяча снизу двумя руками

Практическое занятие 29: Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра

Практическое занятие 30: Прием мяча одной рукой в падении вперед, скольжением на груди-животе. Тренировочная игра

Практическое занятие 31: Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра

Практическое занятие 32: Тактика защиты. Тренировочная игра.

Практическое занятие 33: Развитие основных качеств волейболистов. Тренировочная игра

Практическое занятие 34: Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Тренировочная игра

Практическое занятие 35: Отработка навыков подачи, приема, блокирования. Тренировочная игра

Практическое занятие 36: Сдача контрольных нормативов

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Практическое занятие 37: Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.

Практическое занятие 38: ОРУ с предметом: упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем

Практическое занятие 39: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: коррекция нарушений осанки, на внимание

Практическое занятие 40: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: висы, упоры, упражнения у гимнастической стенки

Практическое занятие 41: ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Дыхательная гимнастика

Практическое занятие 42: Упражнения дыхательной (ДГ) гимнастики как профилактическое средство физического воспитания.

Практическое занятие 43: Упражнения дыхательной (ДГ) гимнастики как профилактическое средство физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений Современные методы дыхательной гимнастики.

3.6 Легкая атлетика. Лыжи.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание набивного мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Лыжная подготовка: увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Практическое занятие 44: ТБ, профилактика травматизма при проведении занятий в беге и при занятиях лыжным спортом. Первая помощь.

Практическое занятие 45: ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Практическое занятие 46: ОРУ. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной

Практическое занятие 47: ОРУ. Метание набивного мяча, гранаты

Практическое занятие 48: ОРУ. Толкание ядра

Практическое занятие 49: Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие 50: Дифференцированный зачет.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В таблице указан объём времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы:

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**117**
В форме практической подготовки	**-**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	99
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**
Промежуточная аттестация в форме: **дифференцированный зачет**	

2.1 Тематический план

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студ-та (час)	в т.ч. в форме ПП	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
Теоретическая часть	**18**	**-**	**-**	**18**	**18**	**-**
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	-	-	2	2	-
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-	-	4	4	-
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	2	-
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	-	-	2	2	-
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	-	2	2	-
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	-	-	6	6	-
Практическая часть	**96**	**-**	**-**	**96**	**-**	**96**
Учебно-методические занятия	*8*	-	-	*8*	-	*8*
Учебно-тренировочные занятия	*32*	-	-	*32*	-	*32*
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плаванье. Лыжи	22	-	-	22	-	22
Гимнастика	10	-	-	10	-	10
Спортивные игры	*42*	-	-	*42*	-	*42*
- волейбол	24	-	-	24	-	24
- баскетбол	10	-	-	10	-	10
- ручной мяч	8	-	-	8	-	8
Виды спорта по выбору, в т.ч.	*16*	-	-	*16*	-	*16*
- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10	-	-	10	-	10
- дыхательная гимнастика	4	-	-	4	-	4
Зачет	**2**	**-**		**2**		**2**
Дифференцированный зачета	**1**	**-**	**-**	**1**	**-**	**1**
Всего	**117**	**-**	**-**	**117**	**18**	**99**

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

1. Влияние физических упражнений на мышцы
2. Виды массажа
3. Правила игры в волейбол
4. Правила игры в баскетбол
5. Виды физических нагрузок и их интенсивность
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Питание спортсменов
12. Правила игры в мини-футбол
13. Развитие быстроты
14. Развитие двигательных способностей
15. Спорт высших достижений
16. Утренняя гигиеническая гимнастика
17. Физическое воспитание в семье
18. Характеристика основных форм ОФК

2.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

№ п/п	Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика проф. заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание ценности и значимости здоровье человека. Знание современного состояние здоровья молодежи. Формирование позитивного личного отношения к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Умение самостоятельного использования упражнений для повышения двигательной активности. Формирование навыков применения гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля
5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
7.	*Учебно-методические занятия*	Демонстрация установки на психическое и физическоездоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

		Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха исамомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия		
8.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Плаванье	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, 60м., эстафетный бег 800 м, 1200 м; бега по прямой с различнойскоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки)и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
9.	Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивнымимячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнениеупражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением,упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений навнимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
10.	Спортивные игры. Лыжная подготовка	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому видуспорта. Развитие координационных способностей, совершенствованиеориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметровдвижения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрогопринятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
11.	Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранныекомпозиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26–30 движений
12.	Атлетическая гимнастика,	Знание и умение грамотно использовать современные

	работа на тренажерах	методикидыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
13.	Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
14.	Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь притравмах. Соблюдение техники безопасности

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь) тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волей- больных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: https://book.ru/book/941740

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: https://book.ru/book/932718

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: https://book.ru/book/932719

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: https://book.ru/book/932248

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448769

6. *Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469681

7. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021. – 214 с. – СПО. - URL: http://www.book.ru/

Нормативно-правовые акты:

8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

9. http://window.edu.ru/ Единое окно доступа к образовательным ресурсам

10. http://sportlib.info/Press/TPFK/ Журнал "Теория и практика физической культуры"

11. http://sportlib.info/Press/FKVOT/ Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

12. http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

13. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

http://sports-info.ru/ - Спортивный информационный портал «SportNewsde/448586

Дополнительная литература

14. Гимнастика: Учеб. для вузов /М. Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - (Высш. проф. образование).

15. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для педагогических вузов / А.И. Жилкин. – М: Академия, 2009. – 464 с.

16. Спортивная гимнастика: Полное рук. по подготовке. - М.: Эксмо, 2013. – 256 с. - 32,0 печ. л.: ил.

17. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учеб. для вузов / Под ред.Е.С.Крючек,Р. Н. Терехиной. - М.:Академия, 2012. - 288с. - 18,0 печ.л. - (Бакалавриат)

18. Физическая культура: гимнастика: учебное пособие. / Жигайлова Л.В., Барчо О.Ф., Береславская Н.В., Еремина Е.А. // Краснодар, РИО КГУФКСТ, 2012. – 185 с.

19. Пулевая стрельба: Учеб.-метод.пособие/Ред.-сост.И. Золотарев.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Стрелковый Союз России, 2011.-321с.

20. Пулевая стрельба [Электронный ресурс]:Учеб.-метод.пособие/Ред .-сост.И.Золотарев.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Стрелковый Союз России, 2011 .-1 электрон.опт.диск(CD). Допущ.УМО Рек.М-вом спорта,туризма и молоде ж.политики

21. Аикина Л.И. Влияние занятий в водной среде на организм человека. // Физкультурное образование Сибири. – 2008. - № 2. – С. 57 – 58.

22. Анцыперов В.В. Концептуальные аспекты системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий / В.В. Анцыперов, Е.Ю. Лалаева // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 8. - С. 42-46.

23. Артамонова И.Е. Теория и методика художественной гимнастики: Учеб. программа для специальности 032101"ФКиС". -Малаховка: МГАФК, 2008. -100с.- 6,25 печ.л.

24. Аршинник, С.П. Элементы кросса на уроках / С.П., Аршинник, В.И. Тхорев // Физическая культура в школе, 2008. – № 1. – С. 23 – 26.

25. Баранова В. Плавание как важнейшее средство оздоровления. // Дошкольное воспитание. - № 6. – С. 44 – 49.

26. Береславская Н.В. Методика проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного возраста: Учеб.-метод.пособие. -Краснодар: КГУФКСТ, 2007. -90с. -5,6 печ.л.

27. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400с., ил.

28. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

29. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

30. Головко А.В. Хореография в современных видах спорта / А.В. Головко // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 6. - С. 62-64.

31. Детская легкая атлетика: Программа междунар. ассоц. легкоатл. федераций / пер. с анг. А. нетовой, под общ. ред. В.Зеличенка. – М.: Терра-Спорт:Олимпия Пресс, 2002. – 89 с.

32. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 2001. – 112 с.

33. Дукальский В.В., Пигида К.С. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: Учебное пособие. – Краснодар, 2004. – 107с.

34. Исмаилова А.С. Динамика подвижности в суставах спортсменок в художественной гимнастике в процессе многолетней подготовки / А.С. Исмаилова, А.В. Менхин, Л.А. Новикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - 2012. - N 2. - С. 44-46.

35. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт.-Ростов н/Д.:Феникс, 2001.-320с.

36. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие/ В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин/ ред. В.И. Лахов. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

37. Литвиненко, Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики: учебно-методическое пособие/ Л.В. Литвиненко. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 25с.

38. Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика как оздоровительно-развивающий вид занятий гимнастическими упражнениями / М.А. Лубшев, А.В. Менхин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - N 2. - С. 57-59.

39. Менхин А.В. Гибкость и особенности ее проявления в художественной гимнастике / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 8. - С. 11-15.

40. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Пособие.- М.:ВЛАДОС-ПРЕСС,2002.-240с.

41. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для вузов/Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов,О. И. Попов и др; Под ред.Н.Ж. Булгаковой .- М.:Академия, 2005 .-432с.

42. Орлов, Р. В. Легкая атлетика: справочник / Р.В. Орлов. – М.: Советский спорт, 2011. – 1032 с.

43. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/Пер.с фр.Е.Исакова. - Ростов-н/Д.:Феникс,2006.-176с.

44. Правила соревнования по спортивным видам гимнастики 2009-2012 гг.

45. Свистовский Ю.Г. Основы многолетней подготовки гимнастов: Учеб.пособие. - Смоленск: СГАФКСТ,2008. -74с.-4,75 печ. л.

46. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии/ Авт.- сост: А.И.Рябчиков, Ж.Е. Фирилева. - СПб.: Детство-Пресс,2009.-288с.-18,0 печ.л.

47. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

48. Степанова Л.М. Теоретико-методические положения проведения урока плавания. // Физическая культура в школе. – 2012. - № 1. – С. 25 – 27.

49. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник для студентов учереждений высшего проф. Образования (под редакцией Литвинова А.А.). – М.: Издательский центр «Академия». – 2013. – 272 с. (серия бакалавриат).

50. Теория и организация спортивно-массовых мероприятий:
учебное пособие /Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, Краснодар: КГУФКСТ, 2014.

51. Физическая культура: гимнастика (для специальностей нефизкультурно-спортивной направленности): учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская, Г.М. Свистун, Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – 160 с.

52. Чурсинов В.Е. Методы тренировки силы / В.Е. Чурсинов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 10. - С. 38-41.

53. Шляхтов В.Н. Оптимизация профилирующим гимнастическим упражнениям на основе анализа их кинематических и физиологических параметров / В.Н. Шляхтов, Д.В. Семенов, А.А. Румянцев // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 36-39. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». 6-е изд., стер., - М., ОИЦ «Академия», 2020

54. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., Кнорус, 2017

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной учебных групп

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (коли- чество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест – челночный бег 3□10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – Утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрамифизическоговоспитаниясучетомспецификипрофессий(специальностей)профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной учебных групп

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3□10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

Приложение 4

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных ,беговых, прыжковых
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра ботоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышатьаэробнуювыносливостьсиспользованиемциклическихвидовспорт а (терренкура, кроссовой подготовки).
- Овладетьсистемойдыхательныхупражненийвпроцессевыполнениядвижений 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 сместа;

– бег 100м;

– бег: юноши–3км,девушки–2км (без учета времени);

– тест Купера – 12-минутное передвижение;