

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум
имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВОЙ. 06**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии СПО естественнонаучного профиля
43.01.09 Повар, кондитер
на базе основного общего образования
для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МК ОУД
протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Председатель МК ОУД

 Акинина И.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 199 от 31.08.2023 г.

И.О. директора ГБПОУ РО «БККПТ
имени Героя Советского союза
Быкова Бориса Ивановича»

 Е.Н. Казанникова



Адаптированная рабочая программа ОДБ.06 «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями (ОВЗ) и инвалидностью предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для профессии естественно-научного профиля 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1569 с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21.07.2015). Регистрационный номер рецензии №383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

Разработчик: Курносова Екатерина Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 4 |
| Общая характеристика учебной дисциплины "Физическая культура"..... | 7 |
| Место учебной дисциплине в учебном плане..... | 9 |
| Результаты освоения учебной дисциплины..... | 9 |
| Содержание учебной дисциплины..... | 12 |
| Тематическое планирование..... | 16 |
| Характеристика основных видов деятельности..... | 17 |
| Содержание профильной составляющей..... | 18 |
| Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение ОУД б. 06 "Физическая культура"..... | 19 |
| Литература..... | 20 |
| Оценка уровня физических способностей обучения..... | 21 |
| Конкретизация освоения учебной дисциплины..... | 25 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа ОДБ.06 «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью разработана согласно Положению о порядке разработки, утверждения и реализации адаптированных программ для обучающихся с ограниченными возможностями в ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича» (Приказ №199/1 от 31.08.2023 г.), в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.12.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 24.04.2020 г.) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 г. № 464 (ред. от 28.08.2020 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказом Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05.08.2020 г. (ред. от 18.11.2020 г.) «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»);
- Приказом Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 (ред. от 07.04.2020 г.) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2021 №800 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам СПО»;
- Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.03.2014 г. № 06-281);
- Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 22.04.2015 г. № 06-443).

Основными целями разработки и реализации адаптированной программы являются:

- обеспечение инвалидам и лицам с ОВЗ право на получение среднего профессионального образования, развитие личности, индивидуальных способностей и возможностей, социокультурной адаптации в обществе;
- детализация особенностей реализации образовательного процесса для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов по конкретному направлению подготовки и направленности с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, включая реабилитацию инвалидов.

Содержание программы ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего рабочего, востребованного на современном рынке труда;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Разработка и реализация адаптированной программы ориентированы на решение следующих задач:

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ и инвалидов;
- повышение качества среднего профессионального образования лиц с ОВЗ и инвалидов;
- создание в техникуме специальных условий, необходимых для получения среднего профессионального образования лицами с ОВЗ и инвалидами, их адаптации и социализации;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающихся с ОВЗ или обучающихся инвалидов;
- формирование в техникуме толерантной социокультурной среды.

Реализация адаптированной общеобразовательной программы «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Способы организации обучающихся на занятии –фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с обучающимися, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в

зависимости от физических возможностей студентов, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умением пользоваться остаточным зрением.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль
- итоговый контроль

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий.

Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда.

Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями зрения и слуха к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность студентов особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди обучающихся с ОВЗ имеются обучающиеся с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

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.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

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).

Максимальная учебная нагрузка по программе «Физическая культура» 171 час (два года обучения, изучается на первом и втором курсах). Обязательная аудиторная нагрузка 171 час. Практические занятия в объеме аудиторной нагрузки составляет 161 час. Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрена промежуточная аттестация в виде трех зачетов и одного дифференцированного зачёта в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС)

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича», реализующем 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.

В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО естественно-научного профиля профессионального образования.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД б. 06 «Физическая культура» тесно связано с такими дисциплинами, как «Биология», «Химия», «Физика», «Основы безопасности жизнедеятельности».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностные результаты освоения программы

| Личностные результаты реализации программы воспитания | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| 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 2 |

| | |
|---|-------|
| 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 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| 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 8 |
| 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 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |
| 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 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |

| | |
|--|-------|
| Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам. | ЛР 13 |
| Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. | ЛР 14 |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий. | ЛР 15 |
| Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики. | ЛР 16 |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости. | ЛР 17 |
| Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 18 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями | |
| Умение реализовать лидерские качества на производстве | ЛР 19 |
| Стрессоустойчивость, коммуникабельность | ЛР 20 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии) | |
| Мотивация к самообразованию и развитию | ЛР 21 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

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.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

2. 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. 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.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности

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

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

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

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,

упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения,

тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

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

Футбол (для юношей)

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.

Дыхательная гимнастика

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. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС), вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 171 час, из них практические занятия – 161 час.

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|----------------------|
| Аудиторные занятия Содержание обучения | профессии СПО |
| Теоретическая часть | 10 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 |
| Практическая часть | 161 |
| Учебно- тренировочные занятия | |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 39 |
| Гимнастика | 24 |
| Спортивные игры (по выбору) | 49 |
| Волейбол | 20 |
| Баскетбол | 17 |
| Ручной мяч | 12 |
| Виды спорта по выбору | 36 |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 23 |
| Ритмическая гимнастика | 13 |
| Дыхательная гимнастика | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 1 |
| Всего | 171 |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|--|--|
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | |
| Ведение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура» | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 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 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего | 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. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования |
| ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 |

| | |
|---|---|
| | <p>100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| 2. Гимнастика | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений 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> |
| 3. Спортивные игры | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>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.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</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> |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <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> |
| 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. Участие в соревнованиях</p> |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

Теоретическая часть. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении

профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;

индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Практическая часть. Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОУД б. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оборудование и инвентарь приспособленного помещения для уроков физической культуры:

гимнастические скамейки;

гимнастические снаряды (перекладина)

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;

маты гимнастические;

канат для перетягивания;

скакалки, гранаты для метания;

гантели (разные), гири 16, 24,32 кг;

секундомеры, приборы для измерения давления;

рулетка, палочки эстафетные;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;

стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;

ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбола, мячи для мини-футбола;

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий;

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, мини-футболом.

Рабочее место преподавателя

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>(Электронная версия).

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>(Электронная версия).

Интернет- ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России
3. <http://goup.32441.narod.ru> –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевоинская подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

Оценка уровня физических способностей обучения

| № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|-------|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,8 | 4,5 | 5,8 | 5,6 | 5,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,5 | 8,8 | 8,4 | 11,5 | 10,4 | 9,8 | |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,0 | 14,8 | 14,0 | 17,9 | 17,6 | 17,0 | |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.40 | 10.00 | 9.10 | 12.20 | 11.40 | 10.30 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.40 | 15.05 | 14.10 | - | - | - | |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*> | - | - | - | 21.10 | 19.50 | 18.40 | |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*> | 28.00 | 27.30 | 25.30 | - | - | - | |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 | |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------|
| | перекладине (количество раз) | | | | | | | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 24 | 28 | 35 | 9 | 11 | 16 | |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 15 | 25 | - | - | - | |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +15 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 370 | 400 | 270 | 280 | 310 | Скоростно- силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 210 | 150 | 160 | 170 | |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 28 | 32 | 40 | 24 | 28 | 32 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 38 | 46 | 28 | 32 | 40 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационн ые способности |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|--|
| | (количество попаданий из 10 бросков) | | | | | | | |
| 19. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |

ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
|-------|--|--|---|
| 1 | Заболевание органов дыхания. | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 2 | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой. | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 3 | Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия) | 1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя. | количество раз. количество попаданий. глубина наклона. |
| 4 | Заболевание желудочно-кишечного тракта. | 1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой. | глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 5 | Аднексит (дев.), пиелонефрит. | 1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча. | техника бега. количество попаданий. количество раз. |
| 6 | Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна. | 1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). | глубина наклона. количество раз. количество попаданий. |
| 7 | Заболевания опорно-двигательного аппарата. | 1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча. | глубина наклона. количество раз. количество раз. |

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <p>Использовать опыт, накопленный в процессе занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельного самосовершенствования;</p> <p>Проводить контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, оценку и коррекцию телосложения, контроль за функциональным состоянием организма;</p> <p>Организовывать простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью;</p> <p>Выбирать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</p> | <p>Учебно-методические занятия:</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</p> <p>Составление и проведение комплексов различных видов гимнастики</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями</p> <p>Учебно-тренировочные занятия:</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Гимнастика</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Настольный теннис</p> |
| <p style="text-align: center;">Знать:</p> <p>Основы физического и спортивного самосовершенствования;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Основные методические принципы, средства и методы акцентированного и комплексного развития физических качеств;</p> <p>Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> | <p>Введение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура»</p> <p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> |