

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

18.02.06 Химическая технология органических веществ

5-й - 8-й семестры

Шебекино, 2023

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« » 2023 г.

**Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ

«Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»

подпись

подпись

подпись

Г.П. Терехов

И.О. Фамилия

В.И. Войтенко

И.О. Фамилия

М.К. Емельянова

И.О. Фамилия

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ

Протокол №

« » 2023 г.

Председатель ЦК ОГСЭ и ВПФВ _____ В.И. Войтенко

Шебекино, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.06 Химическая технология органических веществ

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Средства профилактики перенапряжения

Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами универсальных учебных действий:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

МР2-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МР3-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

МР5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

МР6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

МР7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР8-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МР9-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МР10-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

МР11-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

МР12-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МР13-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

МР14- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР15-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МР16-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

МР17-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

МР18-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

МР19-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы
для базового уровня изучения (ПРб):**

В результате освоения учебной дисциплины выпускник на базовом уровне научится:	Код предметных результатов освоения рабочей программы (ПРб)
Уметь использовать разнообразные формы и виды физической активности 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).	ПРб.01
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	ПРб.02
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	ПРб.03
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ПРб.04
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ПРб.05

1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

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

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **190** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **95** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **95** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	5-й сем.	6-й сем.	7-й сем.	8-й сем.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190	64	50	52	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	95	32	25	26	12
в том числе:					
лекции	0	0	0	0	0
лабораторные работы	-	-	-	-	-
практические занятия	95	32	25	26	12
контрольные работы	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	95	32	25	26	12
в том числе:					
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-				
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i> ДЗ, ДЗ		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

5-й-6-й семестры

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. Нагрузка		Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных(ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ) формированию которых способствует элемент программы
			аудиторная	СРС и консультации			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
5-й семестр							
Раздел 1.		Легкая атлетика	10	32			
1.	1.2. <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 9, 11
2.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1, 9, 11
3.	1.3. <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
4.	1.4. <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
5.		Пробегание дистанции 3000м(ю), 2000м(д) на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1, 9, 11
Раздел 2.		Комбинированные уроки	21				
6.	2.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности, специалиста технологического профиля*	2				ЛР ,5,9,11,12 Прб. 04 МР 01,03

7.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
8.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6,9, 11,12
9.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
10.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
11.		Использование упражнений вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.	2			OK 1	ЛР 1,9,11 Прб. 04, МР 01
12.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		1-3	OK 2	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
13.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 3	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
14.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 8	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
15.		Развитие профессионально - важных качеств, специалиста технологического профиля, посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями *	2				ЛР 1,9,11 Прб. 04, МР 01
16.		Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	1				
		6-й семестр					
		Комбинированные уроки	16	25			
17.	2.2.ОФП. Спортивные или подвижные игры	Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста *	2				ЛР 1,9,11,12 (ПРБ.) 02 МР 01
18.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2			OK 1	ЛР 1, 9, 11,12
19.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2		1-3	OK 2	ЛР 1, 9, 11,12
20.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2			OK 3	ЛР 1, 9, 11,12
21.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2			OK 8	ЛР 1, 9, 11,12
22.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2				ЛР 1, 9, 11,12
23.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2				ЛР 1, 9, 11,12
24.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.					ЛР 1, 9, 11,12
	Раздел. 3.	Легкая атлетика	10				

25.	3.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 9, 11
26.	3.2. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
27.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1, 9, 11
28.		Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности. *	2				ЛР 1, 9, 11 Прб. 04 МР 01,03
29.		Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	2				
			Всего максимальная:	114			
			В том числе:	Аудиторная	57		
				Лекции	0		
				Практические	57		
				КП	-		
				Консультации	0		
				Самостоятельная работа студента	57		

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

7-й-8-й семестры

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка		Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ) формированию которых способствует элемент программы
			аудиторная	СРС и консультации			
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
7-й семестр							
Раздел 1.		Легкая атлетика	8	26			
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов. Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 5, 9,11
2.	1.2. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
3.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные игры по выбору. ОФП.	2				ЛР 1, 5, 9,11
4.		Пробегание дистанции 3000м(ю), 2000м(д) на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1, 5, 9,11
Раздел 2.		Спортивные игры	8				
5.	2.1. Волейбол	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 5, 9,11
6.		Совершенствование техники передач; Приём мяча снизу и сверху двумя руками; Учебная игра	2				ЛР 1, 5, 9,11
7.		Контрольные нормативы по технике передач мяча. Совершенствование приёма мяча; учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
8.		Совершенствование техники передач мяча. Вторая передача и прямой нападающий удар. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
Раздел 3.		Комбинированные уроки	10				
9.	3.1. ОФП. Спортивные	ОФП с учётом специфики профессиональной деятельности специалиста и индивидуальных показателей	2			OK 1	ЛР ,5,9,11,12 Прб. 04

	или подвижные игры	работоспособности, усталости, утомления. *			1-3	ОК 2	МР 01,03
10.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			ОК 3	ЛР 1, 5, 9,11,12
11.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			ОК 8	ЛР 1, 5, 9,11,12
1.		Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности. *	2				ЛР 1, 5, 9,11,12 Прб. 04 МР 01,03
13.		Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	2				
		8-й семестр					
Раздел 4.		Лёгкая атлетика	6	12			
14.	4.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	ОК 1	ЛР 1, 9,11
15.	4.2. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			ОК 2	ЛР 1, 9,11
16.	4.3. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			ОК 3	ЛР 1, 9,11
						ОК 8	
Раздел 5.		Комбинированные уроки.	6				
17.		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста технологического профиля*	2		1-3	ОК 1	ЛР 1,9,11,12 (ПРб.) 02 МР 01
18.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2			ОК 3	ЛР 1, 5, 9,11
19.		Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	2			ОК 8	
		Всего максимальная:	76				
		В том числе: Аудиторная	38				
		Лекции	0				
		Практические	38				
		КП	-				
		Консультации	0				
		Самостоятельная работа студента	38				

Электронные учебники:

1.Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова
: Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.-Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2..Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Темы учебной дисциплины с учётом профессиональной направленности специалиста (технологический профиль)	Содержание учебного материала, в форме практической подготовки
Развитие профессионально - важных качеств, специалиста технологического профиля, посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями *	Комплекс физических упражнений направлены на достижение единой цели, развития профессиональных качеств, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности специалиста.
Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности, специалиста технологического профиля*	Физические упражнения с учетом профессиограмм; вид труда, характер и динамика утомления, природные условия труда.
Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста *	Применение подвижных игр в зависимости от цели и задач: имеющие оздоровительное, образовательное и воспитательное значение, в течение учебного и трудового дня специалиста.
Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста технологического профиля*	Повышение функционального состояния и предупреждения профессиональных заболеваний, посредством занятиями оздоровительной физкультурой.
ОФП с учётом специфики профессиональной деятельности специалиста и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	Использование средств физической культуры для поддержания и повышения профессиональной работоспособности специалиста связано с условиями и характером его труда.
Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности. *	Формирования здоровьесберегающей среды, как способа укрепления и сохранения здоровья и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.
Упражнения вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности специалиста технологического профиля. *	Комплекс упражнений, с учетом специфики трудовой деятельности, классификации профессий, отражающих особенности каждого вида труда.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

4. Печатные издания

Электронные учебники:

- 1.Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова
: Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература:

- 1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.-Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p style="text-align: center;"><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

**6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			

<p align="center">ЛИСТ обновления содержания рабочих программ УП, УД, ПМ (МДК, ПП, УП) в соответствии с требованиями ФГОС п.7.1 и методических материалов, обеспечивающих их реализацию (с учетом запросов работодателей, особенностей развития региона, в связи с развитием науки и техники и др.)</p>	<p>ИЗМЕНЕНИЯ рассмотрены и одобрены на заседании ЦК Пр. № ___ от _____ 202__ г. Председатель ЦК _____</p>
---	--

В соответствии с требованиями ФГОС, на **2023__ -24__** уч.г.
 для гр. **__3-4__** курсов __ спец.(проф.) **18.02.06** **Химическая технология**
органических веществ

внесены следующие изменения в:

Рабочую программу (название) **ОГСЭ.04 « Физическая культура »**

- *В соответствии с рабочей программой воспитания для специальности (профессии) СПО, разработанной на основе требований ФЗ № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»*

В раздел 1. ПОСЛЕ ОК И ПК внесены:

Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР)
представлены тремя группами универсальных учебных действий: (см. приложение 1)

- регулятивные универсальные учебные действия;
- познавательные универсальные учебные действия;
- коммуникативные универсальные учебные действия

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб) 01,02,03,04,05, (см. приложение 2)

Планируемые личностные результаты реализации программы воспитания ЛР
1,4,5,6,8,9,11,12 (см. приложение 3)

В раздел 2 в тематический план и содержание добавлен столбец **Коды:**
 (см. приложение 4)

- **метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР),**
- **предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб),**
- **личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР)**

В раздел условия реализации программы внесена информация об использовании оборудования, полученного в соответствие с выигранным Грантом

- _____
- _____

И т.д.

1. Информационные источники:

Внесены новые источники

1.Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

И т.д.

2. МУ по выполнению ЛПП

- _____
- _____

И т.д.

3. МУ по организации СРС

- _____
- _____

И т.д.

4. ФОС,КОС, КИМ

- _____
- _____

И т.д.

5. КП(КР)

- _____
- _____

И т.д.

Соответствующие изменения внесены в УМК УД(ПМ) 2023 – 24 уч. г., с целью его актуализации.

Преподаватели

Г.П. Терехов
В.И. Войтенко
М.К.Емельянова

Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами универсальных учебных действий:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- МР1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- МР2**-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- МР3**-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- МР4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- МР5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- МР6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- МР7** - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- МР8**-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- МР9**-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- МР10**-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- МР11**-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- МР12**-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- МР13**-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- МР14**- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- МР15**-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- МР16**-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

МР17-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

МР18-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

МР19-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб):

В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:	Код предметных результатов освоения рабочей программы (ПРб)
Уметь 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).	ПРб.01
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	ПРб.02
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	ПРб.03
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ПРб.04
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ПРб.05

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

5-й-6-й семестры

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. Нагрузка		Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных(ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ) формированию которых способствует элемент программы
			аудиторная	СРС и консультации			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
5-й семестр							
Раздел 1.		Легкая атлетика	10				
	1.2. <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1, 9, 11
2.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1, 9, 11
3.	1.3. <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
4.	1.4. <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
5.		Пробегание дистанции 3000м(ю), 2000м(д) на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1, 9, 11
Раздел 2.		Комбинированные уроки	21				
6.	2.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
7.		Комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности	2				ЛР ,5,9,11,12 Прб. 04 МР 01,03

8.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6,9, 11,12
9.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
10.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
11.		Упражнения вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.	2			OK 1	ЛР 1,9,11 Прб. 04, МР 01
12.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		1-3	OK 2	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
13.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 3	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
14.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 8	ЛР 1,5 6, 9, 11,12
15.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5 6, 9, 11,12
16.		Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	1				
		6-й семестр					
		Комбинированные уроки	16				
17.	2.2.ОФП. Спортивные или подвижные игры	Методы и средства и физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; зрения, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.	2			OK 1	ЛР 1,9,11,12 (Прб.) 02 МР 01
18.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2				ЛР 1, 9, 11,12
19.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2		1-3	OK 2	ЛР 1, 9, 11,12
20.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2			OK 3	ЛР 1, 9, 11,12
21.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2				ЛР 1, 9, 11,12
22.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2			OK 8	ЛР 1, 9, 11,12
23.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2				ЛР 1, 9, 11,12
24.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.					ЛР 1, 9, 11,12
	Раздел. 3.	Легкая атлетика	10				
25.	3.1.Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2			OK 1	ЛР 1, 9, 11
						OK 2	
26.	3.2. Бег на средние и длинные	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		1-3	OK 3	ЛР 1, 9, 11

	<i>дистанции</i>					<i>OK 8</i>	
27.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1, 9, 11
28.		Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 9, 11
29.		<i>Итоговое занятие, дифференцированный зачёт</i>	2				
		Всего максимальная:	114				
		В том числе:	57				
		Аудиторная					
		Лекции	0				
		Практические	57				
		КП	-				
		Консультации	0				
		Самостоятельная работа студента	57				

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

7-й-8-й семестры

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка		Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных(ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб) формированию которых способствует элемент программы
			аудиторная	СРС и консультации			
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
7-й семестр							
Раздел 1.		Легкая атлетика	8				
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов. Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	ЛР 1, 5, 9,11
2.	1.2. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
3.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 500м(д),1000м(ю). Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
4.		Пробегание дистанции 3000м(ю), 2000м(д) на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1, 5, 9,11
Раздел 2.		Спортивные игры	8				
5.	2.1. Волейбол	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2		1-3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	ЛР 1, 5, 9,11
6.		Совершенствование техники передач; Приём мяча снизу и сверху двумя руками; Учебная игра	2				ЛР 1, 5, 9,11
7.		Контрольные нормативы по технике передач мяча. Совершенствование приёма мяча; учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
8.		Совершенствование техники передач мяча. Вторая передача и прямой нападающий удар. Учебная игра.	2				ЛР 1, 5, 9,11
Раздел 3.		Комбинированные уроки	10				

9.	3.1.ОФП. Спортивные или подвижные игры	Комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности	2			ОК 1	ЛР ,5,9,11,12 Прб. 04,МР 01,03
10.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2		1-3	ОК 2	ЛР 1, 5, 9,11,12
11.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			ОК 3	ЛР 1, 5, 9,11,12
12.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2			ОК 8	ЛР 1, 5, 9,11,12
13.		Дифференцированный зачет по итогам семестра	2				
Раздел 4.		Лёгкая атлетика	6				
14.	4.1.Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	ОК 1	ЛР 1, 9,11
15.	4.2. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			ОК 2	ЛР 1, 9,11
16.	4.3. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			ОК 3 ОК 8	ЛР 1, 9,11
Раздел 5.		Комбинированные уроки.	6				
17.		Упражнения вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.	2		1-3	ОК 1	ЛР 1,9,11 Прб. 04, МР 01
18.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2			ОК 3 ОК 8	ЛР 1, 5, 9,11
19.		Дифференцированный зачет по итогам семестра	2				
Всего максимальная:			76				
В том числе: Аудиторная			38				
Лекции			0				
Практические			38				
КП			-				
Консультации			0				
Самостоятельная работа студента			38				

Электронные учебники:

1 Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова
: Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература: 1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.-Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

Содержание:

1. Введение
2. Задания для самостоятельной работы
3. Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы
4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.
5. Заключение
6. Список литературы

1. Введение.

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебный предмет и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура ОУП.05 входит раздел общеобразовательная подготовка основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

Настоящие методические рекомендации содержат виды работ, которые позволят студентам:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

Формы самостоятельной работы

1. Поиск информации в различных источниках и ее практическая обработка.
2. Исследовательская работа.
3. Составление информационных моделей объектов и их анализ.

Контроль выполнения самостоятельной работы

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине «Физическая культура». Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Контроль выполненной самостоятельной работы осуществляется индивидуально, на уроке, при тестировании, на семинаре, при защите рефератов и проектов.

Виды самостоятельных работ

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Виды самостоятельной работы студентов:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы;
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

2. Задания для самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Раздел	Тема	Самостоятельная работа студентов	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
		Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 500 м, 1000 м. Подготовка докладов на тему «Техника безопасности на уроках легкой атлетикой».	Контрольные нормативы; Доклад
		Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
		Метание гранаты	Метание гранаты. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
2.	Спортивные игры	Волейбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции
		Баскетбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции
		Футбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции

3.	Комбинированные уроки	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Реферат; Демонстрация комплекса ОРУ
		Упражнения на гимнастических снарядах	Самоконтроль: Значение самоконтроля, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Реферат; Демонстрация комплекса ОРУ

3. Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы

3.1 Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат отвечает на вопрос – что содержится в данной публикации (публикациях).

Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

Функции реферата

Информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная.

Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует.

Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата

Титульный лист. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

3.2. Методические рекомендации по разработке и выполнения комплекса упражнений

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать задачи, которые необходимо решить (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1. Доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
2. Постепенное повышение требований (динамичность);
3. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время занятий – 1 час

3.3. Методические рекомендации по разработке и выполнения доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов;
- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа;
- оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;
- определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад в контексте занятия.

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.

4.1. Критерии оценивания реферата.

При оценивании реферата учитывается:

- письменная грамотность;
- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение (использование);
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

4.2. Критерии оценивания по разработке и выполнения комплекса упражнений

При разработке комплекса упражнений учитывается:

Исходный показатель соответствующему уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовке и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической подготовленности за определенный период времени.

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и необходимое количество раз – «отлично».

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики, в неполном количестве – «хорошо».

Физическое упражнение выполнено с нарушением методики и в неполном количестве – «удовлетворительно».

Физическое упражнение не выполнено – «неудовлетворительно».

5. Заключение

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Электронные учебники:

1.Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова Ю.С.-ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.-Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература:

1.Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2006

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2005

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.Н. Долженкова
« » 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

18.02.06 Химическая технология органических веществ

Составили преподаватели: _____ Г.П. Терехов
_____ В.И. Войтенко
_____ М.К. Емельянова

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ
Протокол №
от « » 2023 г.

Председатель ЦК _____ В.И. Войтенко

Шебекино, 2023

Практическое занятие по физической культуре №2

Раздел: Легкая атлетика

Тема:

Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель:

Вырабатывать умения и навыки в беге на средние и длинные дистанции.

Задачи:

1. Выполнять контрольные нормативы в беге на короткие и средние дистанции
2. Совершенствовать технику бега по дистанции в беге на 5 км

Инвентарь: секундомер.

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	<u>Подготовительная часть.</u> 1. Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. 2. Постановка задач урока. 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Пульсометрия в спокойном состоянии.	3* (10**)	Обратить внимание на четкое выполнение поворотов, на рапорт физорга, внешний вид занимающихся.
II.	<u>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов.</u> 1. Медленный бег, бег приставными шагами, бег с захлестыванием голени, бег с поворотами через левое и правое плечо. 2. Беговые спецупражнения. 3. Общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса. 4. Специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев, плечевого пояса. 5. Пульсометрия.	15* (10**)	Обратить внимание на осанку, на дыхание. Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз.
III.	<u>Основная часть.</u> 1. Бег 100 м на время. 2. Силовые упражнения 3. Бег по дистанции 5 км.	50*	Отдых между подходами 2-3 мин.

	<u>Подготовительная часть</u> 1. Построение Рапорт Приветствие 2. Постановка задач урока 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	20*	проверка наличия спортивной формы правильность выполнения упражнений
II	<u>Основная часть</u> 1. Упражнения с волейбольными мячами: -передача двумя руками сверху -верхняя подача -прием и передача двумя руками сверху -двусторонняя игра в волейбол 2. Упражнения на перекладине для развития мышц рук и спины	50*	обращать внимание на работу рук и ног при приеме-передачи мяча
III	<u>Заключительная часть</u> приведение в порядок места занятий приведение организма в относительно спокойное состояние дыхательные упражнения медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания, упражнения на внимание, подведение итогов занятий	10* 10*	выявить ошибки и способы их устранения дать домашнее задание: силовые упражнения

Практическое занятие по физической культуре

№4

Раздел: Спортивные игры. Футбол.

Тема: Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания..

Цель: Вырабатывать умения и навыки в применении изучаемых элементов в учебной игре.

Задачи:

1. Выполнять контрольные задания в передачах мяча.
2. Совершенствовать технику передач мяча.
3. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

Инвентарь: секундомер, футбольный мяч - 8 шт, фишки, ворота мини-футбольные.

Место проведения:

Дата проведения:

Част и урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I подготовительная 25*	1. Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. Постановка задач урока. 2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. 3. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов: - ходьба, бег медленный, приставными шагами, с захлестыванием голени, с поворотами через левое и правое плечо, беговые спецупражнения, - общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса. - специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев.	5* 5* 15*	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, Соблюдать меры безопасности на занятиях, реализовывать свои теоретические знания на практике Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз
II основная 55*	1. Передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы в парах. 2. Передачи мяча в тройках. 3. Передачи мяча с перемещением. 4. Учебная игра.	10* 10* 10* 25	Уделить особое внимание правильности выполнения элементов

<p>III за- клю- чи- тель- ная. 10*</p>	<p>Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Заминка. Медленная ходьба, упражнения на растягивание мышц Подведение итогов занятий.</p>	<p>10*</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Дать задание на дом: - комплекс общеразвивающих упражнений</p>
---	--	------------	--

Теоретическое занятие по физической культуре №4

Раздел: Теоретическая часть

Тема: Физическая культура как часть общечеловеческой культуры

Дата проведения:

Цель: Дать информацию студентам о физической культуре как о культуре общечеловеческой

Задачи:

1. Расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта.
2. Повышать уровень информированности студентов в области физической культуры и спорта.

Место проведения:

Ход занятия:

Информация о физической культуре как о части общечеловеческой культуры

Разновидности занятий в легкой атлетике.

Информация от студентов о последних достижениях российских спортсменов по видам спорта

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.Н. Долженкова
« » 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

18.02.06 Химическая технология органических веществ

Составили преподаватели _____ Г.П. Терехов
_____ В.И. Войтенко
_____ М.К. Емельянова

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ
Протокол №
от « » 2023 г.

Председатель ЦК _____ В.И. Войтенко

Шебекино, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
3. Практическая часть учебных и самостоятельных занятий
4. Требования к результатам
обучения.....
5. Обучение основной группы учащихся....
6. Требования к результатам обучения специальной медицинской
группы
7. Обязательные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовки учащихся
- (юноши);
- (девушки);
8. Список литературы

• Пояснительная записка.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

Учебная дисциплина ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

Общая гуманитарная и социально-экономическая дисциплина ОГСЭ.04 Физкультура способствует формированию следующих компетенций:

Выпускник должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

• Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине “Физическая культура”

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Результаты обучения		Наименование оценочного средства
		освоенные умения	усвоенные знания	
1	Тема 1.1 Техника безопасности на уроках Физической культуры.	готовить доклады и устные сообщения; -	- меры безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой.	Тест
2	Тема 1.2 Практические задачи: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	- реализовывать свои теоретические знания на практике;	-возрастные особенности развития;	Тест, учебные и тренировочные занятия и самостоятельная работа
3	Тема 2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тест, учебные и тренировочные занятия и самостоятельная работа

4	Тема 3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Под наблюдением специалиста, преподавателя	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическая работа.
5	Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	показать - выполнить контрольные тесты и нормативы программы по гимнастике	-понятие здоровый образ жизни;	Практическая работа.
6	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	Выполнение на учебных занятиях.	правила соревнований в видах учебной программы;	Практическая работа.
7	Тема .6 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояние здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Выполнение на учебных и тренировочных занятиях.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическая работа.
8	Тема 7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Выполнение на учебных и тренировочных занятиях.	-понятие здоровый образ жизни; -возрастные особенности развития;	Практическая работа.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Беговая подготовка; кроссовый бег; 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «прогнувшись»; прыжки в высоту способами: «перешагивание», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. 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 образовательное учреждение 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 защиты - 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.

4. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

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

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

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

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

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).

Спортивная аэробика

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

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

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

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

знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
-

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				Курсы					
1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4				
1	Скорос тные	Бег 30 м, с	15-18	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		Бег 100 метров	15-18	14,0; 13,5; 13,2.	14,2; 13,8; 13,5.	14,5; 14,0; 13,8.	16,4; 16,2; 16,0.	16,8; 16,6; 16,6.	17,0; 17,0; 17,5.
3	Коорди национ ные	Челночны й бег 3×10 м, с 10×10 м,с	15-18	7,3 и выше 7,2 28-31	8,0–7,7 7,9–7,5 29-32	8,2 и ниже 8,1 30-33	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
4	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места, см	15-18	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
5	Выносл ивость	6- минутный бег, м 15-35 мин.	15-18	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15; 3,30; 3,35.	3,50; 3,35; 3,25.	3,35; 3,50; 4,30.			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45; 1,45; 1,55.	1,50; 1,55; 2,00.	2,00; 2,10; 2,20.
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00; 10,15; 10,30.	11,00; 11,30; 11,30.	11,50; 11,50; 12,00.
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30; 12,00; 12,30.	12,00; 12,30; 13,00.	12,30 13,00 13,00 и т.д.			
10		Равномерн ый бег	15-18	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35
11	Гибкос ть	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
12	Силов ые	Подтягива ние: на	15-18	9-14	7-11	5-9	18 и выше	13–15	6 и ниже

		высокой переклади не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вися лежа, количество о раз (девушки)					18	13–15	6
13		Выход силой на одну (на две)	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			
14		Подъем переворот ом	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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)			
1курс	220	210	190
2курс	230	220	200
3-4курс	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)			
1курс			
2курс	9	7	5
3-4курс	11	9	7
	14	11	9

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
1курс	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег 3×10, 10х10 м (с)	7,3 28	8,0 30	8,3 34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)			
1 курс	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)			
1курс	180	170	160
2курс	185	175	165
3-4курс	190	175	165
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)			
1курс	6	5	4
2курс	7	6	5
3курс	8	7	6
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)			
1курс	15	8	5
2курс	17	10	7
3-4курс	20	10	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)			
1курс	9,3	9,5	9,7
2курс	8,8	9,2	9,5
3-4курс	8,4	8,8	9,2
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)			
1курс	8,0	6,5	5,0
2курс	9,5	9,0	6,5
3-4курс	10,5	9,5	7
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Тесты по физической культуре

№1

1. Измерить длину тела можно с помощью

:

- А) секундомера
- Б) ростометра
- В) динамометра

А) Переохлаждение или перегрев организма

Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

2. Главная опора человека при движении:

- А) мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

13. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

А) Ходьбу

Б) Наклоны

В) Бег на длинную дистанцию

3. Что такое физическое развитие?

А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

Б) Мышцы, которыми человек может управлять

В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

14. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:

А) Инженер

Б) Бухгалтер

В) Кондитер

4. Утренняя гимнастика – это...:

А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс

15. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

физических упражнений.

- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

- А) Олимпионики
- Б) Эвпатриды
- В) Элланодики

5. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения: Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах?

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б) Отсутствие болезни.
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

- А) Феодосий II
- Б) Нерон
- В) Сулла

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

17. Кто из римских императоров издал декрет о разрушении языческих храмов, после чего Олимпиада прекратила свое существование?

- А) 8 дней
- Б) 10 дней
- В) 12 дней

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

18. При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание

19. Что означает в баскетболе термин

Б) Фехтование

В) Дартс

«пробежка» при выполнении броска в кольцо:

А) Выполнения с мячом в руках одного шага

Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов

В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

9. Где нельзя измерить пульс?

А) В области шеи.

Б) На запястье.

В) Около пупка

20. С какой целью планируют режим дня:

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

А) Лазанье по канату

Б) Синхронное плавание

В) Бег на короткие дистанции

А) С целью организации рационального режима питания

Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.

11. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

А) Одышка, потливость

Б) Повышенный пульс

В) Головная боль.

Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Тест №2
по физической культуре

1. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

2. Чем награждались победители-олимпионики?

- а) оливковой ветвью и лавровым венком;
- б) лавровой ветвью и оливковым венком;
- в) оливковой ветвью и золотым руном;
- г) лавровым венком.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

4. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время учебных занятий;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты,
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

7. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

8. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и

технической подготовки, места и время проведения занятий.

10. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) пониженной ЧСС.

11. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных

возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

12. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

13. Где зажигается факел олимпийского огня?

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- в) на стадионе города-организатора Игр;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- г) у развалин храма Геры в Олимпии;

14.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

15. Основные источники энергии для организма:

- а) белки, витамины;
- б) углеводы, жиры;
- в) углеводы, минеральные элементы;
- г) белки, жиры.

16.Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовке, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

17.При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава?

- а) при переломах плечевой и бедренной кости;
- б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
- в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
- г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

18.Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

- а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;
- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;

- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя ее срезать и прокалывать

Перечень рефератов по физической культуре

1. Целебная сила движений;
2. Физическая культура личности студента, как вид общей культуры;
3. Физическая культура в жизни человека;
4. Влияние физической культуры и спорта на здоровье;
5. Вводная и производная гимнастики в процессе рабочего дня. Разновидности активного отдыха;
6. Общество и спорт;
7. Выносливость и закаливание;
8. Алкоголизм, табакокурение и наркомания как факторы влияющие на здоровье нации;
9. Дыхание – синоним жизни;
10. Здоровый образ жизни;

Рекомендуемые вопросы для учащихся средних специальных учебных заведений по физической культуре, относящихся к специальной медицинской группе.

1. *Как сохранить здоровье?*

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Физическая активность человека является первой потребностью, источником жизни.

Движение – важнейший стимулятор роста, развития физиологических функций и формирование всего организма, поэтому необходимо заниматься физической культурой, спортом, проводить закаливающие процедуры, умеренно питаться, отказаться от алкоголя, курения, наркомании. Крепкое здоровье – большое достояние человека.

2. *Кто такой Пьер де Кубертен? В чём его заслуги?*

Пьер де Кубертен (1863-1937) – барон, французский общественный деятель, педагог.

Основатель современного Олимпийского движения.

Он, как генеральный секретарь Союза внёс официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр.

3. *Развивает ли физическая культура волевые и нравственные качества?*

На занятиях физической культурой успешно воспитываются нравственные качества, поскольку сама физкультурная деятельность создает всевозможные ситуации.

При занятиях физ. упражнениями важную роль играют беседы на этические темы, используются складывающиеся ситуации во время занятий, тренировок. Чувства долга, ответственности, взаимопомощь, вовлечение подростков в соревнования за честь группы, техникума, города, воспитываются на занятиях физ. упражнениями. А также воспитывают самооценку, объективность и взаимооценку, формирование серьёзного отношения к занятиям физическими упражнениями, где волевые качества тесно связаны с нравственными (целеустремлённость, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание).

4. **Как вы понимаете термин «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?**

Здоровый образ жизни – это активная и целенаправленная форма поведения, которая, обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического состояния. А именно:

- рациональный режим дня;
- правила личной гигиены;
- сбалансированное, правильное питание;
- тренировка дыхательной системы;
- комплексное закаливание;
- отказ от вредных привычек;

Достаточно пренебречь каким-то из этих элементов, и здоровье становится ущербным.

5. **Значение утренней гигиенической гимнастики. Зачем она нужна человеку?**

Утренняя гимнастика, зарядка, полезна и необходима каждому. Это первый шаг на пути к спорту.

Она укрепляет все группы мышц, заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердца, лёгкие и другие органы, повышая работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию внешней среды. Комплексы упражнений нужно регулярно менять, увеличивая нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая количество и темп. Это маленькая тренировка. Она развивает силу, ловкость, выносливость и гибкость.

6. **Значение физической культуры в здоровом образе жизни.**

Движение вместо лекарств – такое веление времени. Регулярные занятия физической культурой – залог крепкого здоровья. Двигательная активность повышает творческую способность, укрепляет и закаливает организм. Физкультура и спорт – многогранны систематические занятия физической культурой являются надёжным заслоном против разрушителей здоровья – курение, алкоголя, наркотиков.

Лыжи, туризм, лёгкая атлетика, коньки, спортивные и подвижные игры, велосипед воспитывают двигательные качества – выносливость, настойчивость, смелость, находчивость, силу, ловкость, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляют опорно – двигательный аппарат.

7. **Что такое выносливость? Как развить это качество?**

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культуры и спорта.

Во-первых необходим комплексный подход, по сколько с развитием одного качества, развивается и другие.

Успех приносят систематические занятия физической культуры. Выносливость - это способность длительное время выполнять заданную работу. Существует три вида выносливости:

- Длительная - сопротивляемость организма утомлению на дистанции более 8 минут.
- Средняя - сопротивляемость организма утомлению на дистанции от 2 до 8 минут.
- Кратковременная - для преодоления которой , с большой интенсивностью , требуется от 45 секунд до 2 минут.

8. Закаливание организма и его значение для человека.

Закаливание есть постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействием внешней среды. Воздух, солнечный свет , вода- могущественные факторы жизни от которых зависит существование человека. Закаливание повышает сопротивляемость организма заболеваниям, вызванным охлаждением. Начиная закаливание, следует выполнять основные правила:

- Постепенность;
- Систематичность;
- Меняющаяся интенсивность;
- Разнообразие средств;

9. Что такое гибкость? Как развить это качество?

Гибкость - это способность выполнять упражнение с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов и может быть активной или пассивной. Развивая гибкость следует выполнять следующие правила:

1. Упрощение на гибкость следует выполнять после хорошей разминки.
2. Упрощение, развивающие гибкость , следует чередовать с упражнением на расслабление.
3. После 14 лет подвижность суставов резко ухудшается, если её не поддерживать регулярно.

10. Витамины и их роли в организме человека?

Значение витаминов для организма человека хорошо известно. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, улучшает работоспособность, способствуют нормальному протеканию обменных процессов в организме. Важное значение для человека имеют витамины групп А, В, С, Д, Р, К, РР, Е и другие.

11. Что такое сила ? Как развить это качество?

Необходим комплексный подход , постепенное увеличение нагрузок , систематические , ежедневные занятия физической культуры и спортом. Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Чтобы развить силу , требуются большое трудолюбие, огромная сила воли и регулярные занятия. Различают следующие силовые упражнения:

1. С использованием своего собственного веса
 2. В сопротивлении (противодействие партнёра).
 3. С внешним сопротивлением (гантели, гири, штанга и т.д.)
 4. С противодействием других предметов (тренажёры)
- Самый эффективный метод развития силы – повторно серийный.

12. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.

Олимпийский символ состоит из пяти олимпийских колец, которые установлены по цветовой гамме:

- голубое;
- жёлтое;
- чёрное;
- зелёное;
- красное;

Символизирующие пять континентов, единение спортсменов всего мира.

Олимпийский девиз : “ Быстрее, выше, сильнее! “

Олимпийский огонь; Олимпийский гимн; Олимпийская эмблема;

13. Что такое ловкость ? как развить это качество ?

Ловкость это способность быстро усваивать сложно координированные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимость от условий. Наиболее благоприятные условия для воспитания ловкости создаются во время спортивных игр.

13. Гигиена питания.

Гигиена - это профилактика заболеваний и здоровья человека. Гигиена питания направлена на укрепление и развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем организма. К гигиене питания относится:

- регулярность приёма пищи;
 - соблюдение гигиенических процедур;
 - качественные и чистые продукты питания;
 - правильно приготовленная пища;
 - качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы для правильного обмена веществ).
- Приём воды от 1 до 1,5 литров.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Электронные учебники:

1.Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова: Ю.С.-ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература: 1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.-Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005