

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки,  
наплавки)  
(1-5 семестр)**

Шебекино, 2022

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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки), с учетом получаемой профессии 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

« » 2022г.

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

**Разработчик:**

Преподаватель ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и  
транспорта»

Г.П. Терехов  
В.И. Войтенко  
И.А. Турянский

\_\_\_\_\_  
*подпись*

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол № 1

от .. .. 2022 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ К.Г. Скорик

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста

В рамках реализации общеобразовательного цикла учебного предмета целями являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения учебного предмета (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.07 «физическая культура» входит в общеобразовательный цикл по профессии среднего профессионального образования.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета 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 профессии (специальности)
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (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;

**MP16**-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17**-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18**-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19**-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):**

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

## 1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

### 1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
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	<b>ЛР 8</b>
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	<b>ЛР 9</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от содержания	<b>ЛР 12</b>



### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

в том числе лекции 10 час,

в том числе практические работы 161 час,

самостоятельной работы обучающегося 86 час,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>	<b>59</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>13</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>9</b>
в том числе:						
лекции	10	10	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
практические занятия	161	29	45	42	36	9
контрольные работы	-	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-	-	-	-	-	=
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
в том числе:						
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-	-	-	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		<i>ДЗ, ДЗ</i>				

**Синхронизация личностных результатов (ЛР), предметных результатов ПР(б), метапредметных результатов (МР) общими компетенциями, с учетом профиля обучения**

<b>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО</b>
ОК 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ЛР.09 Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ПБ(б).01 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).	МР 01. овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон окружающей среды;  МР03. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ОК 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ЛР 04. Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	МР 04. умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства их достижения на практике
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 07. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	МР03. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  МР 04. умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства их достижения на практике

ОК 04.* Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 04. Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ПР(б).03 Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 08.* Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ЛР 01. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

**Тематический план и содержание**  
**Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)**  
**I КУРС (1-2 СЕМЕСТР)**

№ 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.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>20</b>			
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2		1-3	OK 1 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.	1.2. Метание спортивног о снаряда	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				ЛР 1,9,11
4.		Специальные упражнения легкой атлетики с профессионально-прикладной направленностью, для развития физических качеств; силы, выносливости, координации.	2				ЛР 1,9,11 (ПРБ.) 01,04 МР 01
5.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		2-3	OK 1 OK 3 OK 8	ЛР 1,5,9,11
6.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1,5,9,11

7.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. ОФП.	2				ЛР 1,5,9,11
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>				
8.	2.1.Баскетбол	Перемещения и стойки баскетболиста. Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра	2		1-3	OK 1 OK 3 OK 8	ЛР 1,5,9,11
9.		Передача мяча в парах, тройках в движении на месте и в движении. Передачи мяча различными способами.	2				ЛР 5,9,11
10.		Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста *	2				ЛР 5,9,11 (ПР6.) 02,05 МР 01
11.		Броски после выполнения двух шагов, броски с близкой дистанции. Остановка прыжком, броски мяча в движении.	2				ЛР 1,5,9,11
12.		Использование элемента «Броски мяча со штрафной линии», для умения сосредоточивать внимание.	2		1-3	OK 1 OK 3 OK 8	ЛР 1,5,9,11
13.		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2				ЛР 1,5,9,11
14.		Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2				ЛР 1,5,9,11
	<b>Раздел 3</b>	<b>Теоретические занятия</b>					
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>				
15.	3.1.Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	2				ЛР 1,9,11,12 (ПР6.) 01-04 МР 01,03
16.	Физическая культура в обеспечении здоровья	Информативность будущих специалистов технологического профиля о принципах здорового образа жизни. *	2				ЛР 1,9,11,12 ПР6.) 01-04 МР 01,03

17.	3.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Составление плана самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально-важных физических и психических качеств *	2		1	OK 1	ЛР 1,9,11,12 (ПР6.) 01 МР 01
18.		Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	2			OK 3	
19.	3.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Использование упражнений вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности специалиста (технологический профиль) *	2			OK 8	ЛР 1,5,9,11,12 (ПР6.) 03 МР 01,03
20.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	1				
	Раздел 3	<b>Лыжная подготовка</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	8	23			
21.		Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	2		1		ЛР 1,5,6,8,9,11
22.		Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	2			OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
23.		Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2			OK 3	ЛР 1,5,6,8,9,11
24.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2			OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Раздел 4.	<b>Плавание</b>					
		<b>Содержание учебного материала</b>	10				
25.		Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2		1	OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
26.		Доврачебная помощь пострадавшему	2			OK 3	ЛР 1,5,6,8,9,11
27.		Правила плавания в открытых водоемах	2				ЛР 1,5,6,8,9,11
28.		Подводящие, подготовительные, общеразвивающие и	2				ЛР 1,5,6,8,9,11

		специальные упражнения в бассейне и открытых водоемах				OK 8	
29		Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2				ЛР 1,5,6,8,9,11
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>				
30		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами.	2				ЛР 1,5,9,11,12
31		Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, для развития гибкости и подвижности рук.	2		1-2	OK 1 OK 3 OK 8	ЛР 1,9,11,12
32		Упражнения, у гимнастической стенки, для развития гибкости и подвижности рук.	2				ЛР 1,9,11,12
33		Упражнения вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности специалиста (технологический профиль) *	2				ЛР 1,9,11,12 (ПР6.) 02- 04 МР 01
	<b>Раздел 6.</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>18</b>				
		<b>Содержание материала</b>					
34	6.1. Атлетическая гимнастика	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью, для развития физической силы и выносливости.	2				ЛР 1,6,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
35		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2		1-2	OK 1 OK 3 OK 8	ЛР 1,6,9,11
36		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2				ЛР 1,5,6,9,11
37		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2				ЛР 1,5,6,9,11
38	6.2. Элементы единоборств	Техника безопасности в ходе единоборств. Подвижные игры.	2				ЛР1,9,11,12
39		Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры типа «Сила и ловкость»	2			OK 1	ЛР1,9,11,12

<b>40</b>		Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры типа «Борьба всадников»	2		2	<i>OK 3</i>	ЛР 1,5,9,11,12
<b>41</b>	<i>6.3.Дыхательная гимнастика</i>	Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности специалиста. *	2			<i>OK 8</i>	ЛР 1,5,9,11 (ПРБ.) 02-04 МР 01
<b>42</b>		Применение упражнений дыхательной гимнастики на занятиях.	2				ЛР 1,5,6,9,11
<b>43</b>		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	<i>1</i>				ЛР 1,5,6,9,11
		<b>Всего максимальная:</b>		<b>127</b>			
		В том числе: <b>Аудиторная</b>		<b>84</b>			
		Лекции		10			
		Практические		74			
		КП					
		<b>Консультации</b>		<b>0</b>			
		<b>Самостоятельная работа студента</b>		<b>43</b>			



**Тематический план и содержание  
Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)  
2 курс (3-4 семестр)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка		Уровень усвоения	Элементы современных технологий	Коды личностных(ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПР6) формированию которых способствует элемент программы	
			аудиторная	СРС и консультации				
1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>						
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	<b>8</b>				
<b>1.</b>	<i>1.4. Бег на короткие дистанции</i>	Пробегание дистанции 100 м. с произвольного старта. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2		2-3	OK 1	ЛР 1,5,6, 9,11	
<b>2.</b>		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				OK 2	ЛР 1,5,6, 9,11
<b>3.</b>	<i>1.5. Метание спортивно го снаряда</i>	<b>Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста (технологический профиль).*</b>	2				OK 3	ЛР 1,9,11 (ПР6.) 01,04 МР 01
<b>4.</b>	<i>1.6. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				OK 8	ЛР 1,5,6, 9,11
<b>5.</b>		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ЛР 1,5,6, 9,11
<b>6.</b>		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на	2					

		результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.					ЛР 1,5,6, 9,11		
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>							
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	<b>13</b>					
7.	2.1. <i>Баскетбол</i>	Техника безопасности. Специальная разминка (жонглирование мячом). Учебная игра.	2		2-3	OK 1	ЛР 1,4,9,11		
8.		Передача мяча в парах (на месте и в движении). Учебная игра.	2				ЛР 1,4,9,11		
9.		<b>Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста *</b>	2				<b>ЛР 5,9,11 (ПРБ.) 02,05 МР 01</b>		
10.		Броски с близкой дистанции. Броски после выполнения двух шагов. Учебная игра.	2				ЛР 1,4,9,11		
11.		Совершенствование техники бросков с близкой и средней дистанции. Учебная игра.	2				ЛР 1,4,9,11		
12.		Использование элемента «Бросок мяча со штрафной линии», для умения сосредоточивать внимание.	2				ЛР 1,5,9,11		
13.		Скоростное ведение мяча. Учебная игра.	2				ЛР 1,4,9,11		
14.		Остановка прыжком, броски мяча в движении.	2				ЛР 1,4,9,11		
15.	2.2. <i>Футбол</i>	Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2				2-3	OK 1	ЛР 1,4,9,11
16.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2						ЛР 1,4,9,11
17.		Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания. Учебная игра.	2		ЛР 1,4,9,11				
18.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2		ЛР 1,4,9,11				
19.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью.	2		ЛР 1,4,9,11				
20.		Выполнение контрольных норм. Учебная игра.	2		ЛР 1,4,9,11				

21.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2				ЛР 1,9
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			
22.	<i>3.1. Общая физическая подготовка</i>	Челночный бег(высокий старт, техника поворотов). ОФП. Спортивные игры.	2		2-3	OK 1	ЛР 1,4,5,9
23.		Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 2	ЛР 1,4,5,9
24.		Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	2			OK 3	ЛР 1,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
25.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2			OK 8	ЛР 1,4,5,9
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>8</b>			
26.	<i>4.1. Бег на короткие дистанции</i>	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2		2-3		ЛР 1,5,6, 9,11
27.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1,5,6, 9,11
28.	<i>4.2. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста (технологический профиль).*.	2			OK 1	ЛР 1,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
29.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные игры. ОФП.	2			OK 2	ЛР 1,5,6, 9,11
30.		Пробегание дистанции 3000 м. Спортивные или подвижные игры.	2				ЛР 1,5,6, 9,11
31.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 3000 м. Спортивные игры.	2				ЛР 1,5,6, 9,11

32	4.3. Метание спортивно го снаряда	Метание гранаты на результат. Общая физическая подготовка.	2			2-3	OK 3 OK 8	ЛР 1,5,6, 9,11
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>						
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>6</b>				
33.	5.1.Общая физическая подготовка	Реализация комплекса упражнений с профессиональной направленностью, для развития физической силы и выносливости.	2			2-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,9,11
34.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2					ЛР 1,4,5,9
35.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2					ЛР 1,4,5,9
36.		ОФП. Спортивные или подвижные игры	2					ЛР 1,4,5,9
37.		Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности специалиста. *	2					ЛР 1,9,11,12 (ПРБ.) 04 МР 01
38.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке.	2					ЛР 1,4,5,9
39.		<i>Дифференцированный зачет, итоговое занятие</i>	2					ЛР 1,9
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>117</b>					
		В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>78</b>					
		Лекции	0	}				
		Практические	78					
		КП						
		<b>Консультации</b>	<b>0</b>					
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>39</b>					

**Тематический план и содержание  
Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)  
3 курс (5 семестр)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка		Уровень усвоения	Элементы современных технологий	Коды личностных(ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПР6) формированию которых способствует элемент программы
			аудиторная	СРС и консультации			
1	2.	3.	4.	5.	6.	7	8.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>					
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	<b>4</b>			
1.		Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии.	2		1-3	OK 1  OK 3  OK 8	ЛР 1,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
2.		Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста (технологический профиль).*	2				ЛР 1,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
3.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1,5,6, 9,11,12
4.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2				ЛР 1,5,6, 9,11,12
5.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	1				ЛР 1, 9
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>13</b>				
		В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>9</b>				
		Лекции	0	}			
		Практические	9				
		КП					
		<b>Консультации</b>	<b>0</b>				
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>				

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

<b>Темы учебного предмета с учетом профессиональной направленности специалиста (технологический профиль)</b>	<b>Содержание учебного материала, в форме теоретической и практической подготовки</b>
<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. *</p>	<p>Социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к профессиональной деятельности. (лекционные занятия)</p>
<p>Информативность будущих специалистов технологического профиля о принципах здорового образа жизни. *</p>	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности специалиста. (лекционные занятия)</p>
<p>Составление плана самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально-важных физических и психических качеств *</p>	<p>Физические упражнения в зависимости от цели и задач. Формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и трудового дня специалиста. (лекционные занятия)</p>
<p>Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста *</p>	<p>Применение подвижных игр в зависимости от цели и задач: имеющие оздоровительное, образовательное и воспитательное значение, в течение учебного и трудового дня специалиста.</p>
<p>Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *</p>	<p>Использование средств физической культуры для поддержания и повышения профессиональной работоспособности специалиста связано с условиями и характером его труда. (лекционные занятия)</p>
<p>Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности специалиста. *</p>	<p>Формирования здоровьесберегающей среды, как способа укрепления и сохранения здоровья и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.</p>
<p>Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста (технологический профиль)*</p>	<p>Повышение функционального состояния и предупреждения профессиональных заболеваний, посредством занятиями оздоровительной физкультурой.</p>
<p>Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста (технологический профиль).*</p>	<p>Физические упражнения с учетом профессиограмм; вид труда, характер и динамика утомления, природные условия труда.</p>
<p>Использование упражнений вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности специалиста *</p>	<p>Комплекс упражнений, с учетом специфики трудовой деятельности, классификации профессий, отражающая особенности каждого вида труда.</p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- 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.

### **4.2. 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

#### **4.2.1. Печатные издания**

##### **Электронные учебники:**

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

##### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. - М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2006
2. 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><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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 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			



## 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 учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в образовательном цикле по профессии среднего профессионального образования.

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 учебному предмету «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

### **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  
«    »            2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (ЛАБОРАТОРНЫХ) РАБОТ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)**

**Разработчики:**

Преподаватель ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и  
транспорта»

\_\_\_\_\_

*подпись*

Г.П. Терехов  
В.И. Войтенко  
И.А. Турянский

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ  
Протокол № 1  
от «    »            2022 г.  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.Ю. Чечеткина

Шебекино, 2022

## Практические занятия по физической культуре №1

**Раздел:** Комбинированные уроки.

**Тема:** ОФП Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.

**Цель:** Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах

**Задачи:**

1. Сформировать у студентов знание, умения и навыки
2. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Создания условий, для максимальной самореализации и раскрытия способностей юношей.

**Осваиваемые компетенции:**

- ОК Соблюдение принципов профессиональной этики
- ПК Контролировать и оценивать качество работы студентов

**Инвентарь:** гимнастические снаряды (брусья, перекладина)

**Место проведения:**

**Дата проведения:**

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I под- гото- ви- тель- ная  30*	<b>1.</b> Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. Постановка задач урока. <b>2.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. <b>3.</b> Строевые упражнения: перестроения на месте из одной в две, три шеренги. <b>4.</b> Пульсометрия в спокойном состоянии. <b>5.</b> ОРУ 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*  8*  (10**)  17*	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, на четкое выполнение перестроений. Соблюдать меры безопасности при занятиях легкой атлетикой, реализовывать свои теоретические знания на практике  Обратить внимание на осанку, на дыхание.  Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз

<p>II основная 45*</p>	<p>1. Обучение приемам техники в упрощенных условиях, с использованием подводящих упражнений. 2. Спортивные или подвижные игры</p>	<p>30* 15*</p>	<p>Техника выполнения гимнастических упражнений</p>
<p>III заключительная. 15*</p>	<p>Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Упражнения на восстановление. Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание. Пульсометрия. Подведение итогов занятий.</p>	<p>3* 5* (10**) 7*</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Отметить учащихся, показавших хорошие результаты. Дать задание на дом: - общеразвивающие упражнения</p>

## Практические занятия по физической культуре №2

**Раздел:** Комбинированные уроки

**Тема:** ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры

**Цель:** Развитие специальных, физических и психологических качеств у занимающихся.

**Задачи:**

4. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений..
5. Формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых действий.
6. Определение принципов использования двигательных возможностей в различных условиях деятельности.

Осваиваемые компетенции:

- ОК Соблюдение принципов профессиональной этики
- ПК Контролировать и оценивать качество работы студентов

**Инвентарь:** Гимнастические снаряды (обручи, скакалки, волейбольные мячи)

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:**

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I под- гото- ви- тель- ная  30*	<b>1.</b> Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. Постановка задач урока. <b>2.</b> Техника безопасности на занятиях с гимнастическими снарядами. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. <b>3.</b> Строевые упражнения: перестроения на месте из одной в две, три шеренги. <b>4.</b> Пульсометрия в спокойном состоянии. <b>5.</b> ОРУ 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*  8*  (10**)  17*	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, на четкое выполнение перестроений. Соблюдать меры безопасности при занятиях легкой атлетикой, реализовывать свои теоретические знания на практике  Обратить внимание на осанку, на дыхание.  Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз



II основная 45*	3. Выполнение общеразвивающих упражнений	15*	Использовать рациональную технику при выполнении гимнастических упражнений
	4. Выполнение упражнений с партнером, набивными мячами (юноши)	15*	
	5. Выполнение упражнений с обручем, скакалкой (девушки)	15*	
	6. Подвижные игры		
III заключительная 15*	Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние.	3*	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнения на восстановление. Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания.	5*	Отметить учащихся, показавших хорошие результаты.
	Упражнения на внимание.	(10**)	Дать задание на дом: - общеразвивающие упражнения
	Пульсометрия.		
Подведение итогов занятий.	7*		

### Теоретическое занятие по физической культуре №1

Раздел: Теоретическая часть

Тема: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

Дата проведения:

Цель: Дать информацию студентам о физической культуре как о культуре общечеловеческой. Сущность и социальную значимость будущей профессии.

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  
« » 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки, наплавки)**

**Разработчики:**

Преподаватели ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и  
транспорта»

Г.П. Терехов  
В.И. Войтенко  
И.А. Турянский

\_\_\_\_\_ *подпись*

Рассмотрен на заседании  
ЦК ОГСД ВП и ФВ  
Протокол № 1  
от « » 2022г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ К.Г. Скорик

Шебекино, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Паспорт фонда оценочных средств учебного предмета
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 учебного предмета Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – ПСПО),

Учебный предмет ориентирован 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.

Общеобразовательный цикл учебного предмета ОУП.07 «физическая культура» 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 учебному предмету  
“Физическая культура”**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебного предмета*	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.	- реализовать 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);

#### 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.

#### *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.*

#### 3. Лыжная подготовка.

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

#### **4. Плавание**

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытых водоемах. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

#### **5. Гимнастика**

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

#### **6. Виды спорта по выбору.**

##### ***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<sup>\*</sup>, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

---

<sup>\*</sup>

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебного предмета «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.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь 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	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				Курсы					
1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4				
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный 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	Скоростно-силовые	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	Выносливость	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		Равномерный бег	15-18	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35
11	Гибкость	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	Силовые	Подтягивание: 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	9	7	5
2курс	11	9	7
3-4курс	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

12. Что такое закаливание?  
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

15. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором,

режима, где сосредоточен комплекс подготовкой атлетов и мест соревнований?  
физических упражнений.

- А) Олимпионики
- Б) Метод быстрого просыпания
- Б) Эвпатриды
- В) Один из методов похудания
- В) Элланодики

5. Дайте определение «здоровье» в уставе

Всемирной организации здравоохранения: 16. Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех турнирах?

- А) Состояние полного физического, без исключения душевного и социального благополучия
- А) Феодосий II
- Б) Отсутствие болезни.
- Б) Нерон
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- В) Сулла

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»

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

- А) Легкая атлетика
- А) 8 дней
- Б) Стрельба из лука
- Б) 10 дней
- В) Художественная гимнастика
- В) 12 дней

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

18. При развитии гибкости следует стремиться к:

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

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

9. Где нельзя измерить пульс?

- А) В области шеи.
- Б) На запястье.
- В) Около пупка

10. Где больше проявляется физическая  
качество «сила»?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание
- В) Бег на короткие дистанции

11. Отличительные внешние признаки  
утомление организма человека:

- А) Одышка, потливость
- Б) Повышенный пульс
- В) Головная боль.

19. Что означает в баскетболе термин  
«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

20. 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 выполнение в  
установленные сроки.
- 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 подготовки, 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 – такого 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.Упражнение на гибкость следует выполнять после хорошей разминки.
- 2.Упражнение, 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 регулярное 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 относятся:

- 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.- ИИФРА-М, 2020. ЭБС

### **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

