

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Автодорожный техникум»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РМЭ

Автодорожный техникум

\_\_\_\_\_ Кожин Д.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) и Примерной программой учебной дисциплины Физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Автомобильный техникум»

Разработчик: Коньшев А.Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ Республики Марий Эл «АДТ»

Рассмотрена цикловой методической комиссией общегуманитарных и социально-экономических дисциплин ГБПОУ РМЭ «Автомобильный техникум»

Протокол заседания цикловой методической комиссии  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее — СПО).

При получении специальностей СПО технического профиля обучающиеся осваивают физическую культуру как **базовую** учебную дисциплину в объеме 117 часов.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление студентов с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации студентов, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

## **2 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 Физическая культура**

### **2.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

**2.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл О.00

**2.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент 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 само массажа 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 само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике 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.

#### **2.4. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

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

**2.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическая часть	7
практические занятия	110
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

#### 3.2 Содержание учебной дисциплины

##### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

##### **30. . Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоров-

ления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

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

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Учебно-методическая

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

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

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

3. Массаж и само массаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

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

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

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

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### Учебно-тренировочная

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

#### **30. . Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м, прыжки в

длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»; метание гранаты весом 700 г.

## **2. Гимнастика**

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

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

## **3. Спортивные игры**

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

### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Баскетбол**

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

## **Лыжная подготовка**

Лыжные ходы: попеременный двухшажный, бесшажный :

Спуски: основной, высокий

Подъемы: ступающим, скользящим шагом

Торможения: упором, падением.

Повороты : переступанием на месте, движением, маховые повороты

Подвижные игры : «Остановка Рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

## **Рекомендуемые темы рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2. Ценность физической культуры.
3. Социальное значение физической культуры.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Организм человека – саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система.
6. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
8. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
9. Принципы и методические приемы в физической культуре.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Здоровье – личная и социальная ценность человека.
12. Здорового образа жизни и его составляющие.
13. Факторы риска для здоровья.
14. Психофизиологические характеристики учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
16. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
17. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
18. Методика тренировки силы.
19. Методика тренировки выносливости
20. Методика аэробной тренировки.
21. Методика тренировки гибкости.
22. Структура учебно-тренировочного занятия.
23. Спорт в современном обществе.
24. Основы врачебного контроля.
25. Основы педагогического контроля.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

27. Профессионально-прикладная физическая подготовка данной специальности.
28. Методика развития ловкости.
29. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
30. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
31. Как занятия физической культурой влияют на мое будущее.
32. Моя социальная ниша и роль физической культуры в обеспечении ее комфортности.
33. Роль физического воспитания в моей жизни и жизни моих родителей (социально-футурологический аспект).
34. Как я понимаю здоровый образ жизни в настоящем будущем.
35. Социально-психологический климат жизни людей прошлого, настоящего и будущего.
36. Мое отношение к физической культуре в школьные, студенческие годы и во взрослой жизни.
37. Я, моя работа и семья через 10,20,30 лет.
38. Здоровье и физическая культура человека в изменяющемся мире.
39. Спортивное первенство чемпионатов прошлого и настоящего времени.
40. Чувство времени в физкультуре и спорте и жизнедеятельности менеджера.
41. Физическая подготовленность к социальной напряженности и психологическому стрессу;
42. Фактор физической культуры в моей конкурентоспособности как специалиста.
43. Физическая культура в жизнедеятельности человека (футурологический аспект).
44. Социально-психологические условия жизни людей прошлого, настоящего и будущего.
45. Мое физкультурное сознание (понимание сущности физкультуры; ее жизненной необходимости, значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития).

Реферат по физической культуре объемом 15-20 страниц текста, напечатанных через 1,5 интервала. Реферат должен иметь титульный лист, план, введение, заключение, список используемой литературы.

### 3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	1	1
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	1	1



	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Сообщение на тему «Спортивные объекты в республике Марий Эл»	<b>3</b>	

<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>110</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кроссовая подготовка;</li> <li>• Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</li> <li>• Бег 100 м,;</li> <li>• Техника бега на короткие дистанции;</li> <li>• Техника бег на средние дистанции.</li> <li>• Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;</li> <li>• Бег по прямой с различной скоростью;</li> <li>• Развитие скоростной выносливости</li> <li>• Равномерный бег на дистанцию 3000;</li> <li>• Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>• Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</li> <li>• Метание гранаты весом 700 г ;</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы методики самостоятельных упражнений физическими упражнениями</li> <li>• Определение функционального состояния организма и физического развития.</li> <li>• Кроссовая подготовка</li> <li>• Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>• Развитие общей выносливости</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
Тема 2.2. Спортивные игры – « Баскетбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила игры. Техника безопасности игры.</li> <li>• Ловля и передача мяча, ведение,</li> <li>• Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</li> <li>• Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>• Прием техники защиты – перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.</li> <li>• Тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>• Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>• Игра по правилам.</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение правил игры</li> <li>• Изучение правил соревнований</li> <li>• Подвижные игры с элементами баскетбола.</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>	
Тема 2.3. Спортивные игры – «Волейбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила игры. Техника безопасности игры.</li> <li>• Стойки, перемещения.</li> <li>• Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</li> <li>• Поддача мяча сверху, нападающий удар,</li> <li>• Техника нападающего удара.</li> <li>• Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди.</li> <li>• Блокирование,</li> <li>• Тактика нападения,</li> <li>• Тактика защиты</li> <li>• Игра по правилам.</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение правил игры.</li> <li>• Изучение правил соревнований</li> <li>• Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>• Первая помощь при травмах и обморожениях.</li> <li>• Лыжный поход.</li> <li>• Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>• Преодоление подъемов и препятствий.</li> <li>• Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>• Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</li> <li>• Прохождение дистанции до 5 км .</li> <li>• Правила соревнований.</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	

	<b>Самостоятельная работа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прохождение дистанции 4-5 км.</li> <li>• Спуски с гор, отработка техники поворотов и одновременных ходов.</li> <li>• Правила соревнований.</li> </ul>	<b>15</b> 6 6 3	
Тема 2.5. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Техника безопасности.</li> <li>• Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</li> <li>• Упражнения для коррекции зрения.</li> <li>• Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>	<b>10</b> 4  2  2 2	
	<b>Самостоятельная работа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор упражнений и составление комплекса упражнений для самостоятельной разминки и утренней зарядки.</li> <li>• Контроль за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.</li> </ul>	<b>5</b> 3 2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>175</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала.

- спортивный инвентарь и оборудование по разделам программы.
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура»;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, информационное табло
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **Спортивный зал:**

*Для гимнастики:*

- Перекладина - 2, конь гимнастический – 1, мостик подкидной – 1
- кольца (пар) – 1, канат для перетягивания – 1
- скамейка гимнастическая – 5, стойка для прыжков в высоту (пар) – 1
- планка металлическая для прыжков – 1
- скакалка – 20, обручи – 6
- маты гимнастические – 10, гиря (16 кг) – 2
- мяч набивной – 1

*Для легкой атлетики:*

- Гранаты весом 500 и 700 г – 5, флажок судейский – 4
- секундомер – 2, эстафетная палочка – 4
- Аптечка – 1

*Лыжный инвентарь:*

- Лыжи пластиковые с креплениями (пар) – 2, палки лыжные (пар) – 46, ботинки лыжные (пар) – 23

*Инвентарь для спортивных игр:*

- Мячи баскетбольные – 10, мячи волейбольные – 5
- мячи футбольные – 4
- щит баскетбольный с кольцами – 2
- сетка волейбольная – 1
- сетка для настольного тенниса – 1, насос – 1
- свисток судейский – 2
- форма волейбольная - 6 комплектов
- форма футбольная – 6 комплектов
- форма баскетбольная – 9 комплектов
- шахматы-2шт., шашки-4шт.

## **4.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Для обучающихся**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: Учебное пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. — 352 с.

### **Для преподавателей**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль знаний осуществляется путем ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Контроль над практическими навыками проводится в форме выполнения студентами тестовых заданий. Уровень физической подготовленности контролируется в ходе выполнения студентами специальными заданиями тестов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах</li> </ul>	<p>Индивидуальный контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий, оценка. Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Групповой контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Наблюдение за практическим выполнением заданий, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Практическое выполнение гимнастических упражнений, оценка.</p> <p>Групповой контроль. Соревнования, оценка.</p>

<p>занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом:</li> <li>• по легкой атлетике</li> <li>• гимнастике</li> <li>• волейболу</li> <li>• лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Индивидуальный контроль. Сдача нормативов, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Сдача нормативов, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Сдача нормативов, оценка.</p> <p>Индивидуальный контроль. Сдача нормативов, оценка.</p>
<p><b>Знания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>



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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

## 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. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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 с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.