**Министерство образования Тульской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОММУНАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ТО «Тульский государственный коммунально-строительный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.И. Кашурин

« 28 » августа 2015 г.

Приказ № 149-о от 28.08.2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальностей:**

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»,

13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»,

21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»,

21.02.09 «Гидрогеология и инженерная геология»,

08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

**Тула**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зам. директора ГПОУ ТО «Тульский государственный коммунально-строительный техникум»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г.Цибикова  «\_28\_» августа 2015 г. | СОГЛАСОВАНО  Начальник научно-методи-ческого центра ГПОУ ТО «Тульский государственный коммунально-строительный техникум»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Маслова «\_28\_» августа 2015 г. | Одобрена  предметной (цикловой)  комиссией общеобразовательных дисциплин  Протокол № \_1\_  от «\_28\_» августа 2015 г.  Председатель цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Соломатина |

# Составлена в соответствии с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

# Автор: Соломатина А.Г., преподаватель ГПОУ ТО «Тульский государственный коммунально-строительный техникум»

Рецензент: И.В. Полякова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

# **Содержание**

1 [Пояснительная записка 4](#_TOC_250010)

2 Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» 6

3 [Место учебной дисциплины в учебном плане 9](#_TOC_250009)

4 [Результаты освоения учебной дисциплины 10](#_TOC_250008)

5 [Содержание учебной дисциплины 12](#_TOC_250007)

6 [Тематическое планирование 17](#_TOC_250004)

7 [Характеристика основных видов учебной деятельности студентов 19](#_TOC_250002)

8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной

дисциплины «Физическая культура» 23

9 [Рекомендуемая литература 24](#_TOC_250001)

[Приложения 26](#_TOC_250000)

Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов 26

Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности

юношей основного и подготовительного учебного отделения 27

Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности

девушек основного и подготовительного учебного отделения 27

Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов

специального учебного отделения 28

Приложение 5. Темы индивидуальных проектов 29

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для изучения естествознания в образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

**2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

* физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
* введением в профессиональную деятельность специалиста.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в образовательной организации, реализующую образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

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

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

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)1.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1 В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

## **3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

В ГПОУ ТО ТГКСТ учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» – в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения», 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», 13.02.02 « Теплоснабжение и теплотехническое оборудование», 21.02.09 «Гидрогеология и инженерная геология», 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

## **4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

* личностных:
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* метапредметных:
* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* предметных:
* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Теоретическая часть**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

#### **3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

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

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

## **Практическая часть**

***Учебно*-*методические занятия***

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

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

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

3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

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

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

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

9 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочные занятия**

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

###### 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

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

###### 3 Спортивные игры

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

Волейбол

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

Баскетбол

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

**Виды спорта по выбору**

Ритмическая гимнастика

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

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

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

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

Спортивная аэробика и стретчинговая гимнастика

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 непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

# **6 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет – 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 58 часов.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Максимальная учебная**  **нагрузка** | **Самостоятельная учебная**  **нагрузка** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | |
| **занятия**  **на уроках** | **лабораторные и практические занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая часть** | **8** |  | **8** |  |
| Введение. Физическая культура в общекультур- ной и профессиональной подготовке студентов СПО | **1** |  | **1** |  |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | **1** |  | **1** |  |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **2** | **2** | **2** |  |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | **1** | **2** | **1** |  |
| Психофизиологические основы учебного и про- изводственного труда. Средства физической культуры в регулирова-нии работоспособности | **1** |  | **1** |  |
| Физическая культура в профессиональной дея- тельности специалиста | **2** | **2** | **2** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Практическая часть** | **109** |  |  | **109** |
| ***Учебно*-*методические занятия*** | **8** | **8** |  | **8** |
| ***Учебно*-*тренировочные занятия*** | **101** |  |  | **101** |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | **24** | **8** |  | **24** |
| Волейбол | **21** | **6** |  | **21** |
| Баскетбол | **21** | **6** |  | **21** |
| Гимнастика | **10** | **10** |  | **10** |
| Спортивная аэробика и стрейчинговая гимнастика | **10** | **7** |  | **10** |
| Атлетическая гимнастика | **15** | **7** |  | **15** |
| **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА** | | | | |
| **ИТОГО** | **117** | **58** | **8** | **109** |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа – 58 часов** | | | | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. | | | | |

##### 13

## **7 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **Теоретическая часть** | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для фор-  мирования личности профессионала, профилактики профзабо-  леваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спор-тивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за-  нятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенно-  стей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных заня-  тий и их гигиены |
| 2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио-  нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз-  вития, телосложения, функционального состояния организма,  физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими  упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно-  стям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производствен-  ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для  повышения работоспособности. |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Умение использовать оздоровительные и профилированные ме- тоды физического воспитания при занятиях различными вида- ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **Практическая часть** | |
| *Учебно*-*методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую- щими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде- лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.  Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной  и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| ***Учебно*-*тренировочные занятия*** | |
| 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетного бега 4 х 100 м, 4 х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки с места.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| 2 Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, строевых упражнений.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен- ной гимнастики. |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| Спортивные игры  3 Волейбол  4 Баскетбол | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Судейская и инструкторская практика.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци- ровке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно- сти.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы- вать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 5 Спортивная аэробика и стретчинговая гимнастика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основ- ных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези- ны, гантелями, гирей, штангой.  Выполнение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.  Умение выполнять дыхательные упражнения на релаксацию, комплексы упражнений суставной гимнастики, комплексы упражнений динамического и статического стретчинга.  Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти- кой.  Заполнение дневника самоконтроля  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий и умение оказывать первую помощь при травмах. |
| 6 Атлетическая  гимнастика | Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики без снарядов (упр. без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собств. веса тела (звена)).  Выполнение комплексов изометрических упражнений для развития силы.  Выполнение комплексов упражнений на снарядах массового типа.  Разучивание комплексов упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга)  Разучивание комплексов упражнений с партнером (в парах, тройках)  Знание принципов составления программы круговой тренировки в атлетической гимнастике.  Знание методов самоконтроля и умение оказывать страховку и помощь при занятиях атлетической гимнастикой.  Умение оказывать первую помощь при травмах. |
| Внеаудиторная само- стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди- намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности. |

# **8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим-настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (брусья, бревно, конь и козёл для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, резиновые амортизаторы, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

* турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# **9 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

## **Для студентов**

*1 Барчуков И*. *С*., *Назаров Ю*. *Н*., *Егоров С*. *С*. *и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М., 2010.

*2 Барчуков И*. *С*. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М., 2011.

*3 Бишаева А*. *А*. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо- вания. – М., 2014.

*4 Гамидова С*. *К*. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

*5 Решетников Н*. *В*., *Кислицын Ю*. *Л*., *Палтиевич Р*. *Л*., *Погадаев Г*. *И*. Физическая куль- тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

*6 Сайганова Е*. *Г*, *Дудов В*. *А*. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо- бие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

## **Для преподавателей**

1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ- ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри- рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3 Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из- менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*5 Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.

*6 Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

*7 Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

*8 Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

*9 Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.

*10 Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.

*11 Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

*12 Хомич М*. *М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*. *П*. Комплексы корректирующих мероприя- тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

1 [www.](http://www/) minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 [www.](http://www/) edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3 [www.](http://www/) olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 [www.](http://www/) goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов- ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# Приложения

## **Оценка уровня физических способностей студентов**

*Приложение 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способ-ности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 - 17 | 4,4  и выше 4,3 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 5,2  и ниже 5,2 | 4,8  и выше 4,8 | 5,9—5,3  5,9—5,3 | 6,1  и ниже 6,1 |
| 2 | Координа- ционные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  *-*  17 | 7,3  и выше 7,2 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 8,2  и ниже 8,1 | 8,4  и выше 8,4 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 9,7  и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  *-*  17 | 230  и выше 240 | 195—210  205—220 | 180  и ниже 190 | 210  и выше 210 | 170—190  170—190 | 160  и ниже 160 |
| 4 | Выносли- вость | 6-минутный бег, м | 16  *-*  17 | 1500  и выше 1 500 | 1 300—1 400  1 300—1 400 | 1 100  и ниже 1 100 | 1 300  и выше 1 300 | 1 050—1 200  1 050—1 200 | 900  и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  *-*  17 | 15  и выше 15 | 9—12  9—12 | 5  и ниже 5 | 20  и выше 20 | 12—14  12—14 | 7  и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  *-*  17 | 11  и выше 12 | 8—9  9—10 | 4  и ниже 4 | 18  и выше 18 | 13—15  13—15 | 6  и ниже 6 |

*Приложение 2*

## **Оценка уровня физической подготовленности**

## **юношей основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3 000 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 (коли- чество 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 |

*Приложение 3*

## **Оценка уровня физической подготовленности**

## **девушек основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли- чество раз) | 20 | 10 | 5 |

*Окончание таблицы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3 х 10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:   * утренней гимнастики; * производственной гимнастики; * релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

*Приложение 4*

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про- изводственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко- вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра- ботоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж- нений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи-зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

*Приложение 5*

**Темы индивидуальных проектов**

1 Индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

2 Роль семьи в физическом воспитании детей.

3 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

4 Здоровым быть модно.

5 Спорт и подросток.

6 Физкультура – залог здоровья.

7 Как люди относятся к спорту и своему здоровью.

8 Спорт альтернатива пагубным привычкам.

# 9 Спорт как сфера исследования социальной экстремологии.

10 Спорт - в массы!

11 Доступный спорт.

12 Только здоровое поколение может построить здоровое общество.

13 Влияние биоритмов на здоровье и работоспособность.

14 Движение – это здоровье и жизнь.

15 Спорт без преград.

16 Береги здоровье смолоду.

17 Наше здоровье.

18 Физкультура и будущая профессия.

19 Бросай курить, вставай на лыжи, здоровьем будешь не обижен!

20 Зачем служить в армии?

21 Активное долголетие и здоровый образ жизни.

22 Особенности коррекции девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта.