

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

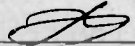
Срок реализации программы: 1 год.

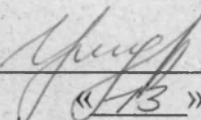
Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск


2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 11/12
От 13.09.2022 г.

«Утверждено»
Зам. директора по ВР

Т.В. Бондарева
«13» 09 2022 г.

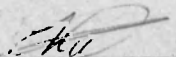
«Согласовано»
Зам. директора по ИТ

А.В. Гридневская
«13» 09 2022 г.

Составитель:



А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:


Д.А. Калинин

преподаватель
ГБПОУ «КИИТ»


Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1 Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности

1.1 Область применения образовательной программы

Программа рассчитана на 30 часов в год, количество занятий в неделю – 2, длительностью 1 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение аэробики с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие студентов в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция студентов на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения студентам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы студенты формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.2 Место образовательной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОДБ.11 «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание образовательной программы секции «Фитнес» направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков в аэробике;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно – оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно – оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 15 до 17 лет, набор в секцию «Аэробика» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в аэробике.

Освоение содержания образовательной программы «Фитнес» 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;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, 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 возможностям, 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 производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая	Обоснование социально-экономической необходимости

культура в профессиональной деятельности специалиста	специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
--	---

Практическая часть

Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самостоятельного массажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самостоятельного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно – тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
4. Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 15 часов
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 15 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	30
контрольные работы	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия Игровая деятельность Ведение мяча.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с палкой и сопротивлением партнёра, упражнения с короткой скакалкой, упражнения с теннисными мячами (для вратарей), элементы акробатики: кувырки, элемент «Мост», стойка на лопатках, переворот в обе стороны с места, с шага, с разбега вперёд и назад, сальто вперёд и назад.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Ходьба и бег		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Ходьба обычная с переменной темой движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Кроссы продолжительностью 20 – 30 минут. Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции 5 – 7км.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Метания. Прыжки		
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Прыжки в длину с места, тройным; прыжки в длину с разбега 3, 5 10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полёте. Прыжки в высоту с места с доставанием подвешенных предметов; вскакивание на предметы и перескакивание них. Метание гранаты с места и с разбега.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Сила. Упражнения для развития силы		
	Лабораторные работы		
	Правила по технике безопасности и поведения в зале и раздевалке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для мышц нижних конечностей		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия "Приседание" Игровая деятельность Броски.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для мышц нижних конечностей		
	Лабораторные работы		
	Игровая деятельность Передача		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная	Содержание учебного материала		

физическая подготовка	1. Упражнения для мышц нижних конечностей		
	Лабораторные работы		
	"Выпады". <i>Упражнение:</i> многосуставное. <i>Рабочие суставы:</i> тазобедренный, коленный, голеностопный. <i>Воздействие на основные мышечные группы:</i> четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для мышц нижних конечностей		
	Лабораторные работы		
	Ведение мяча. Двумя руками	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Техническая подготовка		14	
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Броски мяча в корзину		
	Лабораторные работы		
	Броски мяча в корзину	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		

	<p>"Наклоны" (становая тяга). <i>Упражнение:</i> односуставное. <i>Рабочий сустав:</i> тазобедренный. <i>Воздействие на основные мышечные группы:</i> мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Игра в защите	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Передача мяча Ведение мяча.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Броски. Игровая деятельность Игра в защите	1	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Передача мяча Игровая Деятельность. Ведение мяча Ведение мяча	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	" Игра в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Игра в защите Передача мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Ведение мяча. Игра в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	. Броски Игра в защите	1	

	Передача мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	
	1.		
	Игровая деятельность Ведение мяча. Игра в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы	-	
	Броски Игра в защите Передача мяча	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы	-	
	Игровая деятельность Ведение мяча. Игра в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Передача мяча Игровая деятельность Ведение мяча.	1	

	Игра в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	1	
	Игра в нападении. Броски		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Раздел 3. Тактическая подготовка	5	
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Игра в защите Передача мяча Игровая деятельность	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	<i>Замена игроков</i>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Вход в зону нападения	1	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	Расстановка в нападении	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	<i>Быстрый отрыв из под кольца</i>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		
	Лабораторные работы		
	<i>Стойки в защите</i>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
		Всего:	30

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Реализация дополнительной образовательной программы требует наличие кабинета, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, шведская стенка, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, щиты баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.

2. Колесникова С.В.Детская :Методика, базовые комплексы.-Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.

3. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительный фитнес для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58.

4. Крючек Е.С. Фитнес. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.

5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация фитнеса, 2002.-232с.

6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Фитнес. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.

8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>• личностных:</p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>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;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>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;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

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).

Учебные действия

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, 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 производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), стартового разгона,</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

<p>бега 100м, эстафетный бег 4*100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>	
---	--

4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	2 курс			3 и 4 курс		
	“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 3000 м/сек	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с разбега	380	430	450	400	445	465
Прыжки в высоту с разбега	115	125	130	120	130	135
Подтягивание на перекладине	7	8	11	9	11	14