

ГБПОУ «Катав – Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

физкультурно – спортивной направленности

**«Народные игры»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

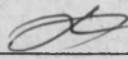
Срок реализации программы: 1 год.

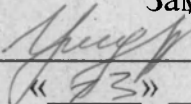
Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск

2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 04/22  
От 13.09 2022 г.

«Утверждено»  
Зам. директора по ВР  
  
Т.В. Бондарева  
«13» 09 2022 г.

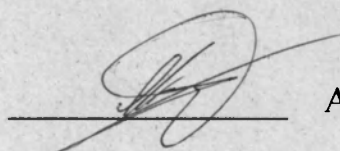
«Согласовано»  
Зам. директора по ИТ  
  
А.В. Гридневская  
«13» 09 2022 г.

Составитель:

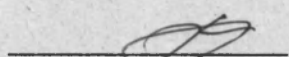
  
В.А. Ерёмин

преподаватель  
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

  
А.Б. Карпов

преподаватель  
ГБПОУ «КИИТ»

  
Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **1 Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности**

## **1.1 Область применения образовательной программы**

Программа рассчитана на 20 часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение народных подвижных игр 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 «Народные игры» направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков в народных играх;
- 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 19 лет, набор в секцию «Народные игры» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в народных играх.

Освоение содержания образовательной программы «Народные игры» 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)
<b>Теоретическая часть</b>	
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	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

работоспособности	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 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

<b>Практическая часть</b>	
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>
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>	
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</p>

	гимнастики
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 20 часов  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки 20 часов.



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>20</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<b>20</b>
контрольные работы	

## 2.2. Тематический план и содержание образовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоени
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	Содержание учебного материала		1
	1. 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.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Содержание учебного материала		1
	1. 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.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала		
	1. 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.		1

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1. 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.	-	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>			
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>4</b>	

<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1мин.). Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек. Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.) прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 2. Народные игры – эстафеты.</b>			<b>10</b>	
<b>Эстафеты</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Эстафеты «Рыболовы»		

	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Рыболовы», «Перебежки».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Эстафеты</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Перебежки», «Челнок»		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Челнок», «Охотники и утки».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Эстафеты</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Охотники и утки», «Сильный бросок»		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Сильный бросок», «Мячик кверху»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Эстафеты</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Мячик кверху», «Свечки».		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Свечки», «Лови мяч».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Эстафеты</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Лови мяч», «Колодка».		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Колодка», «Зевака»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>Раздел 3. Командные народные подвижные игры</b>	<b>4</b>	
<b>Народные подвижные игры</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Бабки», «Борющаяся цепь».		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия «Борющаяся цепь», «Редька».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Народные подвижные игры</b>	Содержание учебного материала		
	1. «Редька», «Бес соли соль».		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Бес соли соль», «Серый волк».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Подвижные игры используемые на занятиях по русской лапте</b>		<b>2</b>	
<b>Охота на зайцев</b>	Содержание учебного материала		
	1. Охота на зайцев – игра. Перебежки под обстрелом – игра. Меткие стрелки – игра. Вышибалы – игра. Перемена мест – игра		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Отработка скоростных качеств и меткость бросков мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• <b>личностных:</b></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>• <b>метапредметных:</b></p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- оценивание индивидуальных качеств</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>



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"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></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"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- оценивание индивидуальных качеств.</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>

<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>Знание правил соревнований по русской лапте.</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.</p> <p>Участие в соревнованиях по русской лапте.</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