Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Директора
от 04.08.2025г. № 028/5/с

Воробьев К.А.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.16
Туризм и гостеприимство

Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев

Тольятти, 2025г.

Порядок выполнения учебных работ

СГЦ.04 Физическая культура. Специальность 43.02.16 «Туризм и гостеприимство». Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству.

Основание разработки: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

12.12.2022 № 1100 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство» с изменениями от 03.07.2024 № 464.

Показатель	**Часы**
Общий объём	110
Учебные занятия и практики	108
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	2
Обязательная часть	82
Вариативная часть	28

Распределение по семестрам: 3 семестр — 28 ч.; 4 семестр — 40 ч.; 5 семестр — 20 ч.; 6 семестр — 22 ч..

Промежуточная аттестация: Зачёт (семестр 3, 4, 5); Дифференцированный зачёт (семестр

6).

Ростов-на-Дону

Методические рекомендации по правилам построения комплекса упражнений (общеразвивающих, специальных и др.) и правилам их проведения

Цель: описать методику построения комплекса упражнений и правила их проведения.

Схема построения комплекса общеразвивающих упражнений Последовательность расположения упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений (ОРУ).

1.1. упражнения на осанку (на потягивание)

1.2. упражнения для рук и плечевого пояса

1.3. упражнения для туловища

1.4. упражнения для ног и тазового пояса

1.5. упражнения общего воздействия (на все группы мышц)

1.6. прыжки

1.7. упражнения умеренной интенсивности (на дыхание)

Методические правила проведения ОРУ:

1.Предыдущее упражнение должно готовить к последующему упражнению.

1.Упражнения на силу предшествуют упражнению на гибкость.

1.Темп, амплитуда, сложность должны возрастать постепенно от первого к последнему упражнению.

1.Нагрузочные упражнения чередуются с упражнениями на расслабление.

1.Дозировка должна быть не менее 4-6 повторений.

Нагрузку в комплексе можно регулировать различными способами:

1. Количеством упражнений в комплексе.

2. Скоростью выполнения упражнений.

3. Способом выполнения упражнений.

4. Сложностью исходных и промежуточных положений.

5. Количеством повторений каждого упражнения.

6. Уменьшением интервалов отдыха между упражнениями и т.д. Дозировать упражнения необходимо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых на каждом конкретном занятии. Основные формы записи гимнастических упражнений: Сокращенная запись применяется при составлении опорных конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например: дв. — движение, эл. — элемент, соед. — соединение, об. — обозначить, д. — держать, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, а также гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика. Графическая запись (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется:

а) линейная запись – наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими (рис. а). Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе.



а

Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (см. таблицу). Форма записи ОРУ

№ п/п	**Фо Содержание упражнений**	**орма зап Дози-ровка**	**писи ОРУ Графическая запись**	**ОМУ Указать на**
п/п I.	И.п. – о.с. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – и.п.	ровка 4–6 р.	запись и.п. 1 2 3 4	Указать на предполагаемы е ошибки: держать осанку, руки прямые, смотреть на руки, ладони внутрь.

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны 2 – и.п. 3 – наклон влево, правую руку вверх 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 – вправо

Наклоны ниже, прогнуться в спине, руки назад не отводить, ладони в пол и т.п.: выпады глубже, махи выше и др. При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой. В этой же строке записывается И.п., а с каждой новой строчки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия со строчной буквы после тире.

2-4 р.



и.п. 1 2 3 4

Пример комплекса ОРУ на гимнастической скамейке

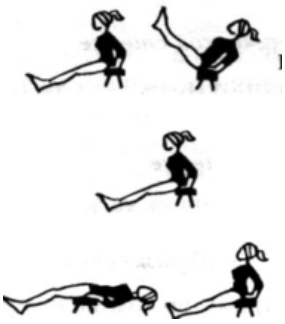
№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
п/п I. II. III. IV.	И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки, ру- ки на пояс 1-2 – стойка ноги врозь, руки вверх-наружу 3-4 – и.п. И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо 4 – и.п. То же – стоя левым боком И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову 1 – наклон к левой 2 – и.п. 3 – наклон к правой 4 – и.п. 5-7 – 3 пружинящих наклона, руки на плечи впереди сидящего 8 – и.п. И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны 3-4 – и.п. То же – стоя левым боком	ровка 6-8 р. 4-6 р. 4-6 р. 6—8 р.	и.п. 1-2 3-4 и.п. 1-3 4 и.п. 1-2 3-4	Потянуться вверх, посмотреть на руки, темп медленный Наклоны ин-тенсивнее, точно в сторону, локти развести Колени не сги- бать, носки оття-нуть, помогать друг другу накло-няться ниже Держать осанку, вперед не нак-лоняться, колено в сторону

V. VI. VII. VIII.

И.п. – стоя перед скамейкой на шаг от нее 1 – выпад левой на скамейку, руки вверх 2 – с поворотом туловища направо кругом, наклон касаясь правой 3 – то же, что 1 4 – и.п. 5-8 – то же с правой И.п. – сед на краю скамейки продольно 1-2 – сед углом 3-4 – и.п. 5-6 – лежа на спине 7-8 – и.п. И.п. – стоя перед скамейкой 1 - упор присев с опорой руками о скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 - сгибая руки, левую назад 4 – тоже, что 2 5 – сгибая руки, правую назад 6 – тоже, что 2 7 – упор присев с опорой руками о скамейку 8 – и.п. И.п. – сед на краю скамейки, кисти пальцами назад 1 – упор лежа сзади, мах левой 2 – и.п. 3 – упор лежа сзади, мах правой

6-8 р. 6-8 р. 4-6 р.

Выпад глубже, при наклоне колени выпрямить, коснуться ноги, четче движения руками Выполнять силой, плавно, спина и колени прямые, голову не прижимать к груди В упоре – плечи над кистями, мах прямой ногой, локти вдоль туловища, смот- реть вперед Мах интенсив- ный, резкий, ноги не сгибать, таз вывести вперед,



и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8



1 2 3 4 5 6 7

4 – и.п. 5 – сед согнув ноги 6 – сед углом 7 – сед согнув ноги 8 – и.п. И.п. – упор лежа перед скамейкой 1 – левую руку на скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о скамейку 3 – правую назад, левую руку вверх 4 – упор лежа с опорой руками о скамейку 5 – левую назад, правую руку вверх 6 - упор лежа с опорой руками о скамейку 7 – левую руку на пол 8 – и.п. И.п. – упор присев на скамейке 1-2 – упор стоя согнувшись на скамейке 3-4 – и.п. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь поперек 1-2 – мах левой вправо через впереди сидящего 3-4 – мах левой в и.п. 5-8 – то же правой И.п. – стоя на скамейке продольно, носками вплотную, лицом друг к другу, взявшись за руки, отклонившись назад 1-2 – присед

локти прямые, угол выше, носки оттянуть В упоре плечи над кистями, колени и носки оттянуть, посмотреть вперед Темп медленный, колени выпря- мить, руки не отрывать Мах выше и резче, сохранять осанку, ноги не сгибать Выполнять одновременно,

IX. X. XI. XII.

4-6 р. 4-6 р. 6-8 р. 8-10 р. 8-10 р.



и.п. 1-2 3-4



3-4 – и.п. И.п. – «1-ый» - упор сидя сзади спиной к ска- мейке, «2-ой» - стоя на левом колене, держит 1- го за ноги 1-2 – «1-ый» - прогибаясь и выпрямляя руки – упор лежа сзади «2-ой» - выпрямляясь, поднимает парт- нера за ноги 3-4 – и.п. И.п. – «1-ый» - упор лежа ноги врозь, поперек у конца скамейки «2-ой» - держит партнера за ноги Ходьба на руках по полу; по скамейке; поочередно по полу и по скамейке И.п. – стойка ноги врозь поперек у конца ска- мейки 1 - прыжком упор лежа 2 – толчком рук и.п. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на скамейке, хватом «1-ый» - за пояс, «2-ой» - за плечи партнера Расхождение – поддерживая друг друга, поменяться местами, переставив одновременно левые ноги вперед и

сохраняя равновесие, руки не сгибать Выпрямить руки, таз поднять выше, прогнуться в спине, темп мед-ленный Стараться выполнить быстро, смотреть вперед, в спине не прогибаться Толчок быстрее, руки ставить жесткие, ноги выше Сначала выполнить на гимн. скамейке,

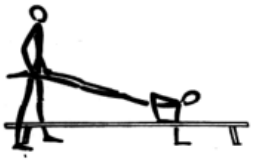
XIII. XIV. XV. XVI.

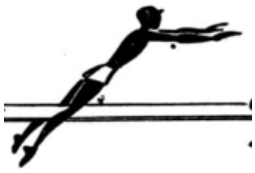
8-10 р. по 1 дорожке 2 дорожка 6-8 р.

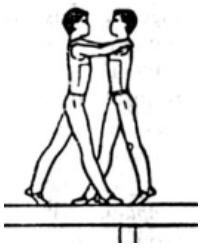












повернувшись кругом И.п. – стоя правым боком к скамейке, руки согнуты 1 – прыжок через скамейку вправо 2 – подскок на двух 3-4 – тоже влево Тоже на каждый счет

затем на маленьком и высоком бревне Прыжок выше, скамейку не задевать. Тоже с поворотами при подскоке

XVII

8-10 р. 8-10 р.

Критерии оценивания разработанного комплекса:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если все упражнения оформлены в рабочей тетради в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи.

Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Обучающийся должен знать содержание упражнений, их последовательность, безошибочно подавать команды для начала и окончания выполнения упражнений, правильно вести по («восьмеркам») командным голосом, выполнять комплексы с предметами без их потери, сохранять плоскость предмета при выполнений двигательных действий, соблюдать гимнастический стиль выполнения упражнений;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если все упражнения оформлены в рабочей тетради в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи с некоторыми недочетами. Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Обучающийся должен знать содержание и последовательность упражнений, правильно вести подсчет по («восьмеркам») с незначительными ошибками в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнения. Допускаются некоторые помарки во владении предметами;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если все упражнения оформлены в рабочей тетради с ошибками текстовой и графической (линейной) записи. Если обучающийся плохо знает содержание и последовательность упражнений в комплексе, команды, при обучении тем или иным методом, не видит ошибок при исполнении заданий, не может дать ОМУ, допускает значительные ошибки в упражнениях с предметами, командный голос отсутствует;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающимся своевременно не выполнено задание, или выполнено, но с грубыми ошибками всех вышеперечисленных требований. Для развития физических качеств обучающихся на занятии физической культурой используются специальные упражнения, которые также проводятся комплексно с учетом поставленных задач занятия. Пример комплекса специальных упражнений для лучезапястного сустава

1. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1

выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И. П. Повторить 6 раз.

2. И. П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет

1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.

3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2

поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.

4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2

вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

5. И. П. – стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет

вращательное движение кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

6. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в

«замке». На счет 1-4 «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

7. И. П. – то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед

ладонями наружу, 3-4 - вернуться в 12 раз.

8. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед

собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 – вернуться в И. П. Повторить 12 раз.

9. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх

пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И. П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

10. И. П. – стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2,

стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Комплексы производственной гимнастики по группам труда/группам профессий

Цель: дать представление о группах труда, представить комплексы различных форм производственной гимнастики. Основное значение производственной гимнастики

- повышение эффективности деятельности (учебной, трудовой). Применение специальных комплексов упражнений в режиме учебных занятий или в процессе труда помогает сохранить высокую работоспособность, укрепляет здоровье. Работоспособность человека в течение рабочего дня не остается постоянной. В начале рабочего дня она возрастает, затем удерживается определенное время на этом уровне по мере нарастания утомления начинает, снижаться. Одно из основных условий сохранения высокой работоспособности – переключение с одного вида деятельности на другой. Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Производственная гимнастика проводится в следующих формах.

Формы гимнастики Вводная гимнастика	**Содержание используется для сокращения периода вхождения в**
Формы гимнастики Вводная гимнастика Физкультурная пауза	Содержание используется для сокращения периода вхождения в работу (период врабатывания) за счет ускорения протекания физиологических процессов и настройки предстоящий вид деятельности. Проводится обычно за 10 минут до начала работы, длительность ее 10-12 минут. используется для снижения утомления и сохранения на
Физкультурная пауза Физкультурная	минут. используется для снижения утомления и сохранения на необходимом уровне работоспособности в процессе учебных занятий или труда. Комплекс состоит из 5-7 физических упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период, непосредственно предшествующий наступлению утомления. относится к так называемым малым формам активного
Физкультурная минутка Микропаузы	наступлению утомления. относится к так называемым малым формам активного отдыха, проводится в течение 1-2 минуты и состоит из 2- 3 физических упражнений. самая короткая форма активного отдыха во время работ,
Формы гимнастики Вводная гимнастика	**Содержание используется для сокращения периода вхождения в**
Микропаузы активного отдыха Восстановительная	3 физических упражнений. самая короткая форма активного отдыха во время работ, которая длится 20-30 секунд. Выполняется одно упражнение или один прием, в которых используются мышечные напряжения динамического или статического характера, расслабление мышц,

Формы гимнастики Вводная гимнастика	Содержание используется для сокращения периода вхождения в
	движение глазами, головой, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, умывание, ходьба по помещению. Применяется многократно на протяжении учебного или рабочего дня: по мере необходимости, индивидуально, наряду с другими формами производственной гимнастики. проводится сразу после окончания рабочего дня.
Восстановительная гимнастика	гимнастики. проводится сразу после окончания рабочего дня. Выполняется в течение 7-10 минут и включает 7-9 физических упражнений.

Примерный комплекс упражнений вводной гимнастики

1. И. п.- основная стойка. 1-2-два шага на месте, руки на пояс. 3-4- два шага на месте, руки вверх. 5-6- два шага на месте, руки в стороны. 7-8- два шага на месте, два хлопка руками за спиной. Выполнять в течение 30 секунд.

2. И. п.- основная стойка. 1- шаг правой ногой в сторону, руки вверх, потянуться. 2-3-два пружинящих наклона туловищем назад.

4- вернуться в И.п. 5- шаг левой ногой в сторону, руки вверх, потянуться. 6-7- два пружинящих наклона назад. 8-вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

3. И. п. - основная стойка. 1-руки вверх в стороны. 2-согнуть левую ногу в колене, обхватить ее руками. 3-выпрямить левую ногу вперед, параллельно полу, руки в стороны. 4- вернуться в И.п. То же с другой ногой. Повторить 8 раз.

4. И. п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-отведение согнутых рук назад. 2-поворот туловища вправо, руки в стороны. 3-поворачиваясь прямо, хлопок над головой руками. 4-вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить 10 раз.

5. И. п. - основная стойка. 1-подняться на носки, руки отвести назад. 2-сделать перекат на пятки, руки за спину. 3-наклон назад, руки за голову. 4-вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

6. И. п. - основная стойка. 1-левую руку в сторону, правую на пояс, левую ногу на носок. 2-левую руку на пояс, правую руку вперед, левую ногу назад на носок. 3-приставить левую ногу, руки к плечам. 4-вернуться в И.п. То же, с другой ногой. Повторить 12 раз.

7. И. п. - основная стойка. 1-мах правой ногой назад, руки вверх. 2-3-правую ногу вперед на носок, полуприсед на левой ноге, наклониться вперед, руками коснуться носка правой ноги. 4-вернуться в И.п. То же, с другой ногой. Повторить 12 раз.

8. И. п. - узкая стойка, руки на пояс. 1-2-медленно присесть. 3-прыжок вверх. 4-вернуться в И.п. Повторить 12 раз.

Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда

1. И. п.- О. с. 1- руки вверх в замок, потянуться. 2- И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п.- О. с. 1- левую ногу назад на носок, руки за голову. 2- И. п. 3-правую ногу назад на носок, руки за голову. 4-И. п. Повторить 8-10 раз.

3. И. п.- узкая стойка, руки в стороны. 1- поворот туловища вправо. 2- И. п. 3- поворот туловища влево. 4- И. п. Повторить 6-8 раз.

4. И. п.- О. с. 1- руки вверх, прогнуться. 2-Наклон вперед, руки на пояс. 3-руки вверх, прогнуться. 4-И. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п.- узкая стойка, руки вперед. 1-присед, руки на пояс. 2-И. п. Повторить 6-8 раз.

6. И. п.- узкая стойка, руки на пояс. 1-4- прыжки на носках. Повторить 10-12 раз.

7. И. п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-отведение левой руки в сторону, вдох. 2-И. п. выдох 3-отведение правой руки в сторону - вдох. 4-И. п.- выдох Повторить 8-10 раз. Подвижные игры и эстафеты

Цель: представить подборку подвижных игр и эстафет для повышения эффективности процесса физического воспитания и оздоровления обучающихся.

Эстафеты и подвижные игры на воде

1. Эстафета с обручами «Преодолей подводные пещеры» Помощники находятся в бассейне, они держат обручи вертикально в воде на расстоянии трех метров друг от друга.

Команда стоит в колонне по одному. По сигналу судьи первый участник проплывает заранее условленную дистанцию, преодолевая препятствие — обруч, — поднырнув и проплыв под водой, как в тоннеле. Обратно возвращается таким же образом, передает эстафету следующему и т.д.

Выигрывает та команда, чей последний участник финиширует первым. Победа достается самым быстрым и ловким.

2. Эстафета с мячом «Передай мяч» Участники выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Впереди находится капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой находящемуся за ним игроку, тот — следующему и так до конца. Участник, стоящий в конце, получив мяч, плывет с ним к капитану, встает перед ним и повторяет передачу мяча. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее осуществили передачу мяча обратно к капитану.

3. «Морской бой» Команды выстраиваются вдоль бортиков бассейна напротив друг друга. По сигналу судьи команды плывут к противоположному бортику. Надо стараться избежать столкновений с участниками из другой команды и как можно быстрее добраться до противоположной стороны бассейна. Победа в заплыве определяется по финишированию последнего участника команды.

4. Игра «Аврал». Игра проводится на небольшой глубине. В ней участвуют две команды, имеющие равное число игроков. Они строятся по росту в шеренгу по одному за линией, проведенной параллельно линии берега. По сигналу все участники устремляются в воду и начинают купаться, раздается второй сигнал, и все участники быстро выбегают из воды и занимают свои места в строю. Команде, сумевшей построиться первой, присуждается победа.

(Игра проводится три раза, по возрастной категории).

5. Эстафета «Кресло Нептуна». Сидя на спасательном круге, работая руками, как веслами, и ногами, пловцы доплывают до вожатых и обратно и передают “кресло” другому.

Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету. Участие принимают 5 – 3 человека.

(Игра проводится три раза, по возрастной категории).

Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств

средствами тенниса

1. Мяч в кругу. Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - поймать мяч и бросить назад водящему.

2. Мяч вдогонку. Группа становится в круг. Преподаватель раздаёт 4 мяча. По сигналу обучающиеся одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

3.Собачка. Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу участники начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или поймала мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

4. Пасы. Участники разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

5. Удержи мяч на ракетке. Группа становится в круг с ракетками. Преподаватель раздаёт 3 мяча. По сигналу обучающиеся одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

6. Не зевай. Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 участников через 4-5 человек. По команде участники бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

7. Змейка. Участники делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

8. Собери мячи. Преподаватель выбрасывает «корзину» мячей. Обучающиеся кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

9. Эстафеты с мячом и ракеткой Команды строятся в колонны по 57 человек. По сигналу ученики,			
Эстафеты с мячом и ракеткой Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 1015 м.:			

Команды строятся в колонны по 57 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.: оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч			
стоящ товари	щие первыми, бегут 1015 м.: - оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч ищу по команде, а сами становятся в затылок команде;		
оббегают обруч, возвращаются назад, передают товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде; бегут, несятеннисный мяч на ракетке;			
товари перехв	ищу по команде, а сами становятся в зат - бегут, неся теннисный мяч на ракетке; подбивая теннисный мяч ракеткой вв		
	бегут, несятеннисный мяч на ракетке; - подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, ватывая ракетку);		
подбивая тенни перехватывая ракетку); ударяя мяч раке			исный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, еткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая
перехв ракетк	ватывая ракетку); - ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ку).		
уд ракетку).		даряя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая	

3. Рекомендации по подготовке заданий для самостоятельного выполнения Технология подготовки заданий для самостоятельного выполнения по физической культуре представляет собой совокупность всей самостоятельной деятельности обучающихся как в контакте с преподавателем, так и в его отсутствие; способствует развитию необходимых двигательных качеств и физической подготовленности, которая является основным

показателем физического развития и здоровья.

Различают следующие виды:

1. Занятия в секциях по различным видам спорта в рамках дополнительных образовательных общеразвивающих программ.

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуальных комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Заполнение дневника самоконтроля.

5. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения), в. ч. подготовки индивидуального проекта.

7. Подготовка к зачету по дисциплине. При подготовке обучающихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), обратить внимание на соблюдение техники безопасности.

Основным средством контроля за самостоятельным выполнением физических упражнений являются ответы и двигательные действия обучающихся, а также аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок.

Для повышения эффективности самостоятельной работы обучающихся весьма важно, чтобы в учебном процессе наряду с внешней существовала внутренняя обратная связь. Под ней подразумевается та информация, которую обучающийся сам получает о ходе и результатах своей работы. Одной из возможностей создания внутренней обратной связи при самостоятельной работе является использование элементов самоконтроля.

Примерная форма дневника самонаблюдения при выполнении физических упражнений представлена в Приложении 5.

Показателями уровня развития навыков самоконтроля являются способности обучающихся самостоятельно соотносить свои действия при выполнении физических упражнений и их результаты с поставленными преподавателем задачами. Весьма важно, чтобы обучающиеся определяли недостатки и положительные стороны своей деятельности, самостоятельно оценивали выполнение заданий.

Содержание самостоятельной работы должно быть связано с образовательно-воспитательными задачами конкретного занятия, организуется планомерно и в определенной системе, обеспечивается взаимосвязью одних видов работы с другими (при этом соблюдается преемственность между ними), обусловлена уровнем развития обучающихся. Задания для самостоятельного выполнения по физической культуре предполагает следующие виды и возможно с примирением цифровых образовательных ресурсов.

образовательных ресурсов. Виды заданий для самостоятельного выполнения выполнение общеразвивающих	**Цель оздоровление и воспитание**
выполнения выполнение общеразвивающих упражнений выполнение специальных упражнений	оздоровление и воспитание физических качеств развитиефизических качеств

образовательных ресурсов. Виды заданий для самостоятельного выполнения выполнение общеразвивающих	Цель оздоровление и воспитание
упражнений выполнение специальных упражнений выполнение контрольных упражнений	физических качеств развитие физических качеств демонстрация двигательного действия
выполнение специальных упражнений выполнение контрольных упражнений теоретическое тестирование	развитиефизических качеств демонстрация двигательного действия проверка накопленных знаний
выполнение контрольных упражнений теоретическое тестирование подготовка рефератов, сообщений,	демонстрация двигательного действия проверка накопленных знаний развитие познавательной активности,
теоретическое тестирование подготовка рефератов, сообщений, подготовка презентации, выполнение индивидуального проекта При отработке техники того или	проверка накопленных знаний развитие познавательной активности, реализация творческих способностей и иного двигательного действия можно

При отработке техники того или иного двигательного действия можно воспользоваться имеющимися цифровыми платформами, например: https://resh.edu.ru/, где представлены алгоритмы выполнения двигательных действий, а также наглядные анимированные записи их выполнения. Организация теоретического тестирования также возможна с применением цифровых образовательных ресурсов. Материал для тестирования (контрольная работа в форме теста) может быть самостоятельно разработана преподавателем на одной из имеющихся платформ, например: на платформе Yandex или сайте http://onlinetestpad.ru и др. Преподаватель также может предложить обучающемуся воспользоваться готовыми тестами по указанной ссылке. Индивидуальный проект как форма самостоятельной работы студента Целью индивидуального проекта по физической культуре является развитие творческой деятельности обучающихся, самостоятельное приобретение знаний, формирования опыта познавательной и учебной деятельности.

Применение проектных технологий способно сделать учебный процесс по физической культуре более увлекательным для обучающихся.

При разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добываемая обучающимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость двигательных умений, приобретаемых на занятиях физической культурой. Как следствие, обучающиеся становятся компетентными в теории дисциплины, что является необходимым условием правильного выполнения физических упражнений и двигательных действий. Проекты на занятиях физической культуры могут касаться истории спорта, быть посвящены исследованию влияний физической культуры на организм человека, подготовке, проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Определение тематики индивидуального проекта по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» возможно осуществлять с учетом профессиональной направленности. Проект также может носить междисциплинарный характер. В таблице представлена структура индивидуального проекта. Примерная структура индивидуального проекта

Примерная структур Структурные компоненты Введ		**ра индивидуал ьного проекта Содержание дение**	
Структурные компоненты Содержание Введение актуальность (23 предложения) ответить на вопрос «Чем интересна			
Введ - актуальность (2-3 предложения) цель		дение ответить на вопрос «Чем интересна и насколько значима для общества выбранная тема?» предпол агаемый результат работы	
- цель задачи (23 задачи)		выбранная тема?» предпол агаемый результат работы пути достижения цели	
цель - задачи (2-3 задачи) практическая значимость (1		предполагаемы й результат работы пути достижения цели предполагаемая ценность или	
задачи (23 задачи) - практическая значимость (1-2 предложения) Основная(теоре		пути достижения цели предполагаемая ценность или польза проделанной работы етическая)часть	
	предложения) польза проделанной работы Основная (теоретическая) часть описание(назначение)продукта например:		

Примерная структур Структурные компоненты Введ		**ра индивидуал ьного проекта Содержание дение**	
Основная(теоре - описание (назначение) продукта	Основная(теор - описание (назначение) продукта	ет	тическая)часть например: разработать и описать комплекс
			например: разработать и описать комплекс упражнений для профилактики
			разработать и описать комплекс упражнений для профилактики проф. заболеваний; комплекс
			упражнений для профилактики проф. заболеваний; комплекс утренней гимнастики с учетом
			проф. заболеваний; комплекс утренней гимнастики с учетом проф. н аправленности и т.п.
			утренней гимнастики с учетом проф. н аправленности и т.п. разработать положение

Примерная структур Структурные компоненты Введ		**ра индивидуал ьного проекта Содержание дение**	
			проф. направле нности и т.п. разработать положение соревнования; сценарий
			разработать положение соревнования; сценарий спортивного праздника;
			соревнования; сценарий спортивного праздника; описать влияние физических
			спортивного праздника; описать влияние физических

упражнений на организм (по результатам самонаблюдения) Заключение Возможности применения продукта

Примерная тематика индивидуального проекта

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

2. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

6. Способы улучшения зрения.

7. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

8. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

9. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

10. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

11. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

12. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.

13. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

14. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

15. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

16. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.

17. Организация внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

18. Влияние физических упражнений на мышцы

19. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

20. Физическое воспитание в семье Требования к оформлению проекта

Индивидуальный проект может быть представлен в текстовом формате, в формате презентации или виде готового продукта (например: сценарий спортивного праздника, положение о соревновании, дневник самоконтроля, модель двигательного действия, постер, рекламный плакат, буклет и т.д). Текст проекта должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал

– 1(одинарный), поля: верхнее – 2, нижнее – 2, левое – 3, правое – 1,5 и соответствовать структуре. Время на защиту проекта: 5 минут. Критерии оценки:

Критерии оценки: Оценка отлично	**: Условия, при которых выставляется оценка Тема проекта актуальна и раскрыта полностью.**
Оценка отлично хорошо	Условия, при которых выставляется оценка Тема проекта актуальна и раскрыта полностью. Представленный продукт соответствует теме и описанию проекта Тема проекта актуальна и раскрыта полностью,
хорошо удовлетворительно	описанию проекта Тема проекта актуальна и раскрыта полностью, но имеются незначительные ошибки. Представленный продукт соответствует теме и описанию проекта Тема раскрыта не полностью, допущена
удовлетворительно	описанию проекта Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка или отсутствует продукт

Заключение Методические рекомендации по организации обучения по ОД Физическая культура предназначены для преподавателей физической культуры, работающих в системе среднего профессионального образования. Содержание ОД Физическая культура является универсальным (одинаково для всех профилей), но предусматривает профессиональную

направленность с учетом получаемой профессии/специальности. В методических рекомендациях акцентируется внимание на структуре программы, т.к. она содержит теоретический и практический разделы, блоки которых могут комбинироваться в зависимости от кадровых и материально- технических условий ПОО. Достижение образовательных результатов ОД Физическая культура возможно с применением современных образовательных технологий: здоровьесберегающих, соревновательных, информационно- коммуникационных технологий (ИКТ) и технологий личностно-ориентированного обучения, игровых технологий. Особое внимание уделяется дифференцированному подходу, который позволяет использовать разноуровневые задания (различная дозировка и

сложность выполняемых упражнений), учитывать, как максимальный результат, так и его прирост, с акцентом на индивидуальные достижения. Реализуя дифференцированный подход, возможно предложить обучающемуся с высоким уровнем развития физических качеств выступать в роли помощника преподавателя в решении некоторых частных задач. Высокие риски травмоопасности учебных занятий физической культурой обусловили необходимость методических рекомендаций по разработке технологической карты занятий с учетом специфики реализации дисциплины. Правильно оформленная технологическая карта позволит определить оптимальную физическую нагрузку обучающихся с учетом уровня их физической подготовленности, снизить риски травмоопасности и подтвердить правильность действий преподавателя на занятии. Готовые технологические карты занятий разработаны по темам, имеющим профессионально-ориентированное содержание; опорные конспекты по всем укрупненным темам, что облегчит преподавателю процесс подготовки к образовательной деятельности. Профессиональная направленность общеобразовательной дисциплины определяется формированием у студентов теоретических знаний и практических навыков использования средств физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности (для профессионально- прикладной физической подготовки, профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности). В методических рекомендациях предложены примеры различных форм производственной гимнастики, применительно к группам труда, опираясь на которые возможна самостоятельная разработка подобных с учетом профессии/специальности. Описанные особенности технологии подготовки заданий для самостоятельного выполнения, включающие в себя требования к выполнению индивидуального проекта, применение ИК-технологий и цифровых образовательных ресурсов в процессе самостоятельной деятельности по отработке обучающимся двигательных действий и осуществлении контроля полученных им теоретических знаний, могут способствовать повышению мотивации, а также воспитанию потребностей к регулярным занятиям физической культурой. Содержательная линия, которая прослеживается в данном документе, позволит преподавателю достичь образовательных результатов программы, повысить эффективность процесса обучения, сформировать у обучающихся познавательный интерес и умения применять полученные знания на практике, в т.ч. в будущей профессиональной деятельности.

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова

Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение,

2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura- 10-11-klassy-lyah

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.
Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего

профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура

студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В.

Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.

Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред

акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура».

Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки

спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —Москва: КноРус, 2021. —256 с.							
Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и п					к / В.С. Кузнецов, Г.А. практикум для среднего		

Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —Москва: КноРус, 2021. —256 с.							
Колодницкий. —Москва: КноРус, 2021. —256 с. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А.							
Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. —Москва: Издательство Юрайт, 2018. —424 с.							
профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дяди Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 101						ичк ина , Ю. А. 11к л У чеб ное	
Богащенко. —Москва: Издательство Юрайт, 2018. —424 с. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).							
Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 1011кл пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019). Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пос							л У че бн ое со би е дл я
пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019). Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под							

Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —Москва: КноРус, 2021. —256 с.							
Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В.Конеевой.—е изд., перераб. и доп.—Москва:							
среднего профессионального образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022.—с.							
общей редакцией Е.В.Конеевой.— Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. Справочник работника физической			е изд., перераб. и доп.—Москва: й культуры и спорта: нормативные				
Издательство Юрайт, 2022.—с. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программнометод. документы, практ. опыт, рекомендации							
Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.сост. А. В. Царик. –Москва: Спорт, 2018.							
правовые и программнометод. документы, п / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник				практ. опыт, рекомендации к для СПО / Р.А. Федонов			
/ авт.сост. А. В. Царик. –Москва: Спорт, 2018. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. 258 с.							

Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —Москва: КноРус, 2021. —256 с.							
Федонов Р.А. Физическая культура Издательство: КноРус, 2022. - 258 с. Федонов, Р.А., Физическая культура		а. Учебник для СПО / Р.А. Федонов а: учебник / Р.А. Федонов. —Москва:					
Издательство: КноРус, 2022. 258 с. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. —256 с.							
Федонов, Р.А., Физическ Русайнс, 2021. — 256 с.	кая культура: учебник / Р.А. Федонов. —Москва:						

Приложение 1

Технологическая карта к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема занятия Содержание темы	**1.3 Здоровье и здоровый образ жизни Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы,**
Тема занятия Содержание темы Тип занятия	1.3 Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Теоретическое занятие проблемная лекция
Тип занятия Формы организации учебной	роль в организации здорового образа жизни современного человека. Теоретическое занятие - проблемная лекция Фронтальная
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная

Этапы занятия Организационный этап занятия	**Деятельность преподавателя**	**Деятельность студентов**	**Планируемые образовательные результаты**	**Типы оценочных мероприятий**
результаты 1. Организационный этап занятия Создание рабочей обстановки, Преподаватель, Студенты ОК 04. Эффективно				мероприятий Фронтальный

Этапы занятия Организационный этап занятия	**Деятельность преподавателя**	**Деятельность студентов**	**Планируемые образовательные результаты**	**Типы оценочных мероприятий**
Организационный этап занятия Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности и установок на восприятие, осмысление	Преподаватель, формулирует тему и план занятия, определяет	Студенты записывают в тетрадь тему и план занятия.	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Фронтальный опрос

Подготовка к изучению нового	**значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения Преподаватель**	**Определяют дефицит в знаниях и формулируют проблему Студенты**	**ОК 04**	**Фронтальный**
Подготовка к изучению нового материала/систематизации и обобщения знаний 2. Основной этап занятия	Преподаватель предлагает студентам сформулировать на основе собственных знаний понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», доказать, что здоровье является важной жизненной ценностью человека.	Студенты формулируют свои понятия «здоровья», «здорового образа жизни», приводят аргументы, что здоровье является жизненной ценностью человека	ОК 04. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Фронтальный опрос
2. Основной этап занятия Формирование новых знаний и Преподаватель дает Студенты ОК 08. Использовать				

Подготовка к изучению нового	**значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения Преподаватель**	**Определяют дефицит в знаниях и формулируют проблему Студенты**	**ОК 04**	**Фронтальный**
2. Основной этап занятия Формирование новых знаний и способов деятельности	Преподаватель дает понятия: « здоровье» (согласно ВОЗ), «физическое, психическое и социальное	Студенты анализируют и сравнивают свое понятие « здоровье» , «здоровый образ жизни» и	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	

Обобщение и систематизация,	**здоровье», «психосоматические заболевания», «культура здоровья и безопасного образа жизни», двигательная рекреация. Предлагает студентам аргументировать взаимосвязь физического, психического и социального здоровья. Преподаватель**	**нормативное. Выдвигают гипотезу о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья. Записывают свои предположения и понятия в тетрадь, Студенты**	**деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК**	**защита**
Обобщение и систематизация, установление связей с ранее сформированными знаниями и умениями	здоровья. Преподаватель знакомит с критериями оценки презентации и организует защиту докладов-презентации	Студенты знакомятся с критериями создания докладов-презентаций. На основе своих предположений создают доклад-презентацию. Защищают свое понятие	ОК 08	защита доклада-презентация

Закрепление (первичное) изученного материала, контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция 3. Заключительный этап занятия	**Преподаватель собирает представленные студентами понятия. Предлагает определить критерии оценивания сформулированных понятий. Обобщает вышеизложенный материал, обсуждает и корректирует допущенные ошибки**	**Студенты принимают участие в определении критерии оценки сформулированных понятия. Студенты фиксируют замечания.**	**ОК 04**	**Фронтальный опрос**
допущенные ошибки 3. Заключительный этап занятия Подведение итогов работы; Преподаватель Студенты ОК 04				Фронтальный
3. Заключительный этап занятия Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы	Преподаватель воспроизводит поставленную проблему в начале занятия Предлагает студентам определить, как полученные знания помогут им в дальнейшей профессиональной	Студенты демонстрируют свое решение проблемы Студенты обобщают, какие знания будут использоваться ими в профессиональной деятельности	ОК 04	Фронтальный опрос

	деятельности. Преподаватель подводит итоги работы, отмечает наиболее активных студентов Преподаватель	**Студенты определяют наиболее интересные доклады Студенты**	**ОК 01. Выбирать способы**
4. Задания для самостоятельного выполнения	студентов Преподаватель определяет содержание внеаудиторной работы, которая включает поиск информации об одной из современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья	Студенты самостоятельно подбирают материал об одной из современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

Приложение 2 Форма технологической карты занятия для профессионально-прикладной физической подготовки

N n/n	**Описание упражнения И.п.о.с**	**Дозировка 4 раза**	**Графическое изображение (схематично)**	**Организационно -методические указания Спина прямая, руки в локтях не**
1.	И.п.- о.с 1- 2	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
2.				

Критерии оценивая комплексов профессионально-прикладной физической подготовки

Оценка «5» соответствие комплекса упражнений	**Оценка «4» соответствие комплекса упражнений**	**Оценка «3» соответствие комплекса упражнений**	**Оценка «2» Полное**
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на мышечные группы и функциональные системы в соответствии с требованиями профессии, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка разнообразие выполняемых упражнений, использование спортивного инвентаря., наличие графического изображения, правильно	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на мышечные группы и функциональные системы в соответствии с требованиями профессии, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, разнообразие выполняемых упражнений, использование спортивного инвентаря, но отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в формулировке методических	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на мышечные группы и функциональные системы в соответствии с требованиями профессии, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, разнообразие выполняемых упражнений, использование спортивного инвентаря, но отсутствует графическое изображение, допущены грубые ошибки в терминологии и	Полное несо ответствие п оставленны м требовани ям

сформулированные методические указания

указаний формулировке методических указаний

Приложение 3 Примерная форма дневника самоконтроля Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем Дневник самоконтроля:

– помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

– приучает следить за собственным здоровьем;

– позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Дата

№ п/п Показатели

20.07

21.07

22.07

23.07

24.07

1 Самочувствие Хорошее Хорошее Небольшая усталость Вялость Удовлетворительно

2 Сон, ч 8, крепкий 8, крепкий 7, беспокойный 8, беспокойный 8, спокойный

3 Аппетит Хороший Хороший Удовлетворительный Удовлетворительный Хороший

Пульс уд/мин., лежа стоя разница

62 72 10

62 72 10

68 82 14

65 77 12

66 79 13

4

5 Вес, кг 65,0 64,5 65,5 64,7 64,2

6	**Нарушения режима**	**Нет**	**Незначительное употребление алкоголя**	**Нет**	**Нет**	**Нет**
7	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

Рекомендации по ведению дневника самоконтроля

1.Прежде, чем приступить к ведению дневника самоконтроля, необходимо определить какие субъективные и объективные показатели будут определяться и оцениваться.

2.Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице записи результатов следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т. е. сначала расположить все субъективные показатели, а затем все объективные.

3.Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

4.При наличии каких-либо нарушениях в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

Приложение 4

Примерная форма технологической карты занятия

Учитывая специфику проведения занятий по физической культуре, целесообразно использовать следующее графическое оформление содержания технологической карты урока:

Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения

Дозировка Деятельность преподавателя

Планируемые образовательные результаты

Этапы урока, дозировка

Деятельность студентов

Методы и средства контроля

1 2 3 4 5 7 8

1. Организационный этап занятия

Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности и установок на восприятие, осмысление содержания

Проверка выполнения заданий /входной контроль. Подготовка к изучению нового материала (актуализация опорных знаний)

2. Основной этап занятия Формирование новых знаний и способов деятельности (изложение нового материала)

Ведение нового содержания в систему ранее усвоенных,

сформированных знаний и умений Воспроизведение формируемых знаний и их применение в стандартных условиях (по аналогии, действия в стандартных ситуациях, тренировочные упражнения)

Первичное закрепление изученного материала, контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция

3. Заключительный этап занятия

Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы

4. Задания для самостоятельного выполнения

Приложение 5 Примерная форма дневника самонаблюдения за выполнением внеаудиторной работы Рост: _____ Вес: _____

До нагрузки Сразу после нагрузки Через 5 мин после нагрузки ЧСС, уд/мин

дата комплекс упражнений (перечислить)

ЧДД/мин Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)

ЧДД/мин Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)

ЧСС, уд/мин

ЧДД/мин Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)

ЧСС, уд/мин