

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ  
(разработка дидактических материалов)  
по общеобразовательной дисциплине  
«Физическая культура»**

МОСКВА ИРПО

2022

## **АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ**

### **Руководитель авторского коллектива:**

Дидович Анна Николаевна

### **Соруководитель:**

Барбашова Марина Александровна, канд. псих. наук

### **Авторский коллектив:**

Боярская Людмила Алексеевна, канд. пед. наук, доц.

Моисеева Надежда Ивановна

Попова Елена Валентиновна, канд. пед. наук, доц.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка .....   | 4  |
| 1. Методические рекомендации по организации обучения .....  | 6  |
| 1.1 Специфика построения и реализации примерной программы ОД .....  | 8  |
| 2. Рекомендации по разработке дидактических материалов .....  | 18 |
| 2.2.1 Методические рекомендации по разработке технологической карты занятия .....   | 18 |
| 2.2.2 Методические рекомендации по правилам построения комплекса упражнений (общеразвивающих, специальных и др.) и правилам их проведения ..... | 22 |
| 3. Рекомендации по подготовке заданий для самостоятельного выполнения .....   | 39 |
| Заключение .....  | 43 |
| Приложение .....  | 47 |

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации обучения по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» (далее ОД «Физическая культура») разработаны с целью разъяснения подходов и методических приемов к реализации ОД «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности и универсальности.

Методические рекомендации предназначены для организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере среднего профессионального образования.

Нормативную правовую основу реализации среднего общего образования в пределах освоения основных образовательных программ среднего профессионального образования составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (от 24 ноября 2020 г. № 3081-р далее - Стратегия);
- Приказ Минпросвещения России от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.05.2012 № 413»;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (прекращает действие с 01.03.2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015 № 08-1447 о методических рекомендациях по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

Согласно распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», в числе приоритетных направлений развития системы среднего профессионального образования обозначено внедрение методик преподавания общеобразовательных учебных предметов с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Данное направление развития предусматривает интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в том числе с учетом применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального образования.

Не вызывает сомнения, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику и отличается по условиям, видам, характеру труда. Отмечаются различия в динамике работоспособности в процессе его выполнения, особенности профессионального утомления и заболеваемости.

В то же время необходимость общего гармоничного физического развития индивидуума подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

## 1. Методические рекомендации по организации обучения

Опираясь на тенденции развития современного образования, необходимо совершенствовать качество образовательного процесса в том числе на занятиях физической культурой.

Современные образовательные технологии дают возможность регулировать процесс обучения, повышая его эффективность.

На занятиях по физической культуре возможно использовать следующие образовательные технологии:

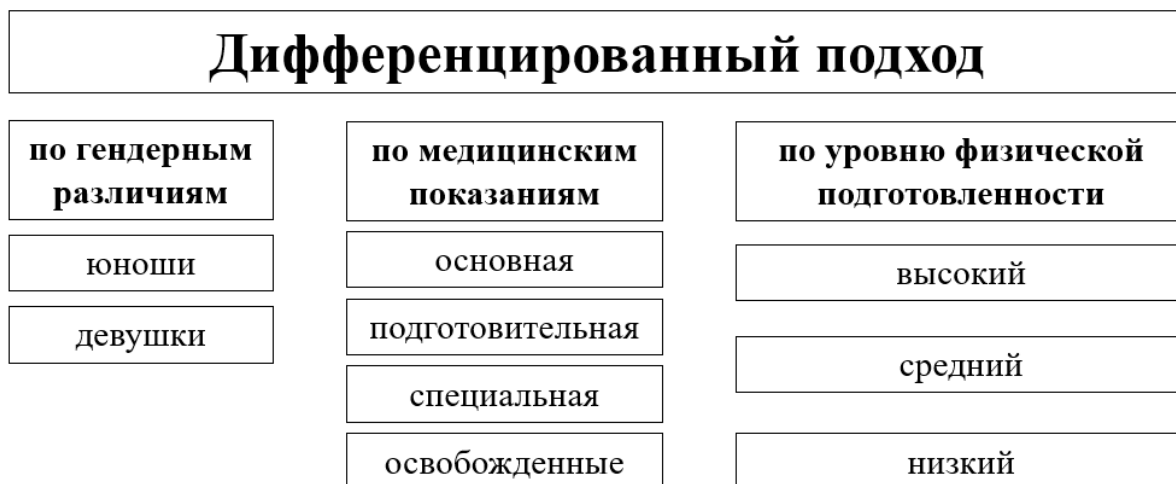
1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технология личностно-ориентированного обучения
3. Соревновательные технологии
4. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)
5. Игровые

Здоровьесберегающие технологии является основополагающими.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учитывать возрастные особенности развития организма, адекватно подбирать физические нагрузки и виды физкультурно-спортивной деятельности; организовывать обучение на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, применении эффективных физкультурно-оздоровительных практик. Кроме того, помимо соблюдения санитарно-гигиенических норм (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) немаловажным является создание здорового психологического климата на учебных занятиях.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культуры основывается на дифференцированном подходе, обеспечивающем достижение физического совершенства с учетом уровня физического развития, гендерных особенностей и медицинских показаний.



Дифференцированный подход важен для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий

уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающихся по физической культуре, а обучающимся с высоким уровнем не интересно на учебных занятиях, рассчитанных на «среднего» студента.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, условно можно разделить их на несколько категорий:

- совершенно здоровые обучающиеся, но не желающие трудиться;
- обучающиеся, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые обучающиеся, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые обучающиеся, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование как задач и содержания, так и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

При оценке физической подготовленности необходимо учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

3. Соревновательные технологии имеют своей целью – стимулирование максимальных проявлений двигательных способностей, что может благотворно влиять на развитие физических качеств.

На учебном занятии по физической культуре возможно применение элементов соревновательных технологий. Проведения спортивных учебных игр обязательно с применением соревновательного метода.

4. Информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) позволяют педагогу обеспечить принцип наглядности в обучении, визуализируя учебный материал (например, продемонстрировать технику выполнения упражнения в замедленном темпе; осуществлять повтор наиболее сложных элементов двигательного действия); проявить творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность обучающихся, осуществлять текущий контроль с использованием цифровых платформ.

5. Элементы игровых технологий используются для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол); для развития различных физических качеств (эстафеты, подвижные игры); для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

При разработке рабочей программы и УМК по ОД Физическая культура на основе примерной рабочей программы возможно использовать сочетание предложенных технологий, а также применять инновационные.

## 1.1. Специфика построения и реализации примерной программы ОД

В соответствии с ФГОС СОО основными требованиями к освоению ОД «Физическая культура» являются следующие дисциплинарные результаты, которые отражены как дидактические единицы в Примерной рабочей программе общеобразовательной дисциплины и сопряжены с общими результатами ФГОС СОО и формируемыми общими и профессиональными компетенциями ФГОС СПО:

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины  |   |
|---|---|---|
|   | Общие <sup>1</sup>  | Дисциплинарные <sup>2</sup>   |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul> |

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>   |  |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> <li><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></li> <li><b>г) принятие себя и других людей:</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>   |   |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и</li> </ul> |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
| <i>ПК<sup>3</sup>...</i> |  |  |

---

<sup>3</sup> ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности

Необходимость достижения дисциплинарных результатов определила структуру примерной программы, которая включает теоретический и практический разделы, представляющие собой относительно самостоятельные единицы.

В программу включены практические занятия и теоретические сведения об основах физической культуры, здоровом образе жизни, способах самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание ими значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

В примерной программе определены 6 тем (14 часов), предполагающие проведение теоретических занятий. Вид занятия определяется преподавателем самостоятельно. Возможно проведение лекционных, семинарских занятий с применением современных образовательных технологий, активных и интерактивных форм обучения (темы 1.1-1.6). Пример технологической карты представлен в Приложении 1.

Теоретическое занятие имеет классическую структуру и включает в себя 3 основных этапа (организационный, основной и заключительный).

**Организационный этап** проводится с целью обеспечения направленного внимания обучающихся и формирования интереса к теме занятия, актуализации мотивов учебной деятельности.

**Основной этап занятия**, в зависимости от цели занятия и планируемых результатов, предполагает:

- формирование новых знаний и способов деятельности / обобщение и систематизацию понятий;
- ведение нового содержания в систему ранее усвоенных, сформированных знаний и умений / обобщение и систематизацию, установление связей с ранее сформированными знаниями и умениями (нужное выбрать);
- закрепление (первичное) изученного материала, контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекцию.

**На заключительном этапе занятия** осуществляется подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы.

**Задания для самостоятельного выполнения** определяются преподавателем в соответствии с рабочей программой.

Семинарское занятие также имеет классическую структуру и

предполагает совместное обсуждение теоретических вопросов (коллоквиум, диспут и т. д.), в процессе которого решаются задачи познавательного, оздоровительного и воспитательного характера.

На семинарских занятиях осуществляется перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации).

Темы 1.5-1.6 имеют профессионально-ориентированное содержание и предполагают учет будущей профессиональной деятельности в соответствии с получаемой *профессией/специальностью*. Могут проводиться в форме лекций и семинарских занятий.

Учитывая специфику занятий физической культурой, содержание практических занятий представлено более широко.

Включение профессионально-ориентированного содержания даст возможность повысить мотивацию к обучению, интенсифицировать его, а также обеспечить опережающий вход в профессиональную деятельность. Сведения о рациональной организации труда и оптимальных двигательных режимах, как факторах сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры, сформируют устойчивое представление о роли физической культуры в режиме трудового дня.

## Теоретический раздел

| <b>Теоретические занятия</b>   | <b>Практические занятия</b>   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">направлены</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на формирование у обучающихся системы знаний о физической культуре;</li> <li>- осознание значения здорового образа жизни, двигательной активности в формировании гармонично развитой личности;</li> <li>- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности;</li> <li>- профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> | <p style="text-align: center;">направлены</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на формирование представлений о физической культуре в режиме трудового дня и профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- определение значимых физических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности;</li> <li>- применении средства профессионально-прикладной физической подготовки для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> |

Реализовать профессионально-ориентированное содержание в соответствии с получаемой *профессией/специальностью* возможно при выполнении следующих заданий:

- составить профессиограмму по выбранной профессии, заполнив таблицу:

### Профессиограмма выбранной профессии/специальности

|              |                   |                  |                      |                                 |                   |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------|
| Группа труда | Рабочее положение | Рабочие движения | Основные сенсорные и | Неблагоприятные внешние условия | Профессио-нальные |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------|

|  |  |  |   |                              |             |
|--|--|--|---|------------------------------|-------------|
|  |  |  | функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс | или производственные факторы | заболевания |
|  |  |  |   |                              |             |

- предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой профессией/специальностью);

- подобрать комплекс производственной гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с получаемой профессией/специальностью).

Форма технологической карты для профессионально-прикладной физической подготовки расположена в Приложении 2

**Практический раздел (Раздел 2)** предусматривает организацию методико- практических (МПЗ) и учебно-тренировочных занятий (УТЗ).

## Практический раздел

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Методико-практические занятия</b></p> <p>предполагают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p>  | <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p>содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний</p>   |
| <p style="text-align: center;">обеспечивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.</li> </ul> | <p style="text-align: center;">базируются</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся;</li> <li>- совмещают освоение нового материала с его закреплением</li> </ul> |

Содержание методико-практических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического психического здоровья;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами

физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении основных методик, направленных на здоровьесбережение будущего специалиста.

- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;
- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности;
- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;
- освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;
- осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности

В методико-практических занятиях могут быть использованы: имитационные игры, проблемные ситуации, заполнение унифицированных форм по контролю и самоконтролю при занятиях физической культурой и спортом; составление индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта и индивидуальных оздоровительных программ.

Пример формы самоконтроля представлен в Приложении 3.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой проведения образовательной деятельности и базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. На учебно-тренировочных занятиях совмещается освоение нового материала с его закреплением.

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

При проектировании рабочей программы (далее РП) по ОД Физическая культура необходимо учесть следующие особенности:

1. Раздел 1 - 12 ч.- включается полностью,
2. Раздел 2 - 58 ч. состоит из:
  - методико-практических занятий (темы 2.1-2.5) - 16 ч.
  - учебно-тренировочных занятий:
  - профессионально-ориентированного содержания (тема 2.6) - 2 ч.;
  - основная гимнастика - 2 ч.



- гимнастика по выбору, не менее двух видов, (спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика, самбо) - 8 ч.
- спортивные игры по выбору, не менее двух, (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис, хоккей) - 6 ч.
- спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности, в т.ч. шахматы - 2 ч.
- легкая атлетика - 14 ч.
- плавание - 10 ч.

Структурные компоненты РП подбирают с учетом кадровых и материально-технических условий.

При изучении темы «Легкая атлетика» учитываются региональные особенности. В южных регионах предполагается кроссовая подготовка, в остальных – лыжная подготовка.

Изучение темы «Плавание» осуществляется при наличии материально-технической базы. В случае ее отсутствия, возможно распределение часов в практическом разделе.

Пример конструирования РП (полужирным начертанием отмечены обязательные блоки).

Вариант 1

|  |
|--|
| <b>РАЗДЕЛ 1 – 14 ч.</b>  |
| Тема 1.1<br>Тема 1.2<br>...<br>Тема 1.6  |
| <b>РАЗДЕЛ 2 – 90 ч.</b>  |
| Тема 2.1<br>Тема 2.2<br>...<br>Тема 2.6<br>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика – 4 ч. |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика – 6 ч.  |
| Тема 2.7 (6) Самбо – 6 ч.  |
| Тема 2.8 (1) Футбол – 8 ч.   |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол – 8 ч.  |
| <b>Тема 2.8 Региональный компонент – 2 ч.</b>                                      |
| Тема 2.9 Легкая атлетика – 20 ч.   |
| Тема 2.10 Плавание – 12 ч.   |
| <b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 ч.</b>   |

Вариант 2

|  |
|--|
| <b>РАЗДЕЛ 1 – 14 ч.</b>  |
| Тема 1.1<br>Тема 1.2<br>...<br>Тема 1.6  |
| <b>РАЗДЕЛ 2 – 90 ч.</b>  |
| Тема 2.1<br>Тема 2.2<br>...<br>Тема 2.6<br>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика – 4 ч. |
| Тема 2.7 (4) Аэробика – 6 ч.   |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика – 6 ч.  |
| Тема 2.8 (3) Волейбол – 8 ч.   |
| Тема 2.8 (6) Хоккей – 8 ч.   |
| <b>Тема 2.8 Региональный компонент – 2 ч.</b>                                      |
| Тема 2.9 Легкая атлетика – 20 ч.   |
| Тема 2.10 Плавание – 12 ч.   |
| <b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 ч.</b>   |

Также возможно изменение последовательности изучения тем на усмотрение образовательной организации, в т.ч. в зависимости от региональных особенностей.

|   |
|---|
| Тема 1.1<br>Тема 1.2<br>...<br>Тема 1.6     |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика – 4 ч.     |
| Тема 2.1<br>Тема 2.2<br>...<br>Тема 2.6     |
| Тема 2.8 (6) Хоккей – 8 ч.                  |
| Тема 2.8 (3) Волейбол – 8 ч.                |
| Тема 2.7 (4) Аэробика – 6 ч.                |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика – 6 ч. |
| Тема 2.8 Региональный компонент – 2 ч.      |
| Тема 2.9 Легкая атлетика – 20 ч.            |
| Тема 2.10 Плавание – 12 ч.                  |
| <b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 ч.</b>      |

## 2. Рекомендации по разработке дидактических материалов

**Дидактика физической культуры и спорта** изучает содержание и закономерности обучения двигательным действиям на занятиях физической культуры.

Применение дидактических материалов в процессе реализации ОД Физическая культура имеет важное значение при подготовке обучающихся, т.к. они не только обеспечивают успешное усвоение знаний, но и являются эффективным средством формирования практических умений и навыков.

Дидактическими материалами по ОД Физическая культура являются:

- методические рекомендации по разработке технологической карты занятия;
- комплексы общеразвивающих, специальных и др. упражнений;
- комплексы производственной гимнастики по группам труда/группам профессий;
- картотека подвижных игр и эстафет.

Применение дидактических материалов позволяют облегчить процесс восприятия и осмысления за счет визуализации учебного материала, в том числе и при выполнении самостоятельных заданий.

### 2.2.1 Методические рекомендации по разработке технологической карты занятия

Занятие физической культурой (в том числе и занятие внеурочной деятельностью) в сравнении с другими предметами образовательного учреждения специфично своим содержанием. Главным средством педагогических воздействий на физическое совершенствование и

формирование личности обучающихся являются физические упражнения, требующие соблюдения техники безопасности.

В этой связи содержание учебного материала, подбор упражнений, заданий должны четко соответствовать рабочей программе и характеру поставленных задач. Их объем должен быть оптимальным с учетом условий проведения и количества занимающихся.

Правильно оформленная технологическая карта позволит определить оптимальную физическую нагрузку обучающихся с учетом уровня из физической подготовленности, снизить риски получения травмы и подтвердить правильность действий преподавателя на занятии.

При определении содержания конкретного учебного занятия большое внимание отводится формулированию цели и задач, направленных на достижение образовательных результатов.

Целью методических рекомендации по разработке технологической карты занятия является обеспечение четкости построения занятия с учетом содержания рабочей программы и в соответствии с характером поставленных задач.

В методике физического воспитания задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные:

| <b>Образовательные</b>  | <b>Оздоровительные</b>   | <b>Воспитательные</b>  |
|---|--|--|
| <p>При обучении двигательным действиям задачи занятия формулируются следующим образом:</p> <p>1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);</p> <p>2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»,</p> | <p>Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.</p> | <p>При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д.</p> <p>При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...». Первой на занятии решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования</p> |  | <p>соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.</p> |
|---|--|--|

Содержание занятия должно быть направлено на достижение обучающимися дисциплинарных результатов в обучении, перечисленных в РП.

В графическом варианте технологической карты или опорного конспекта занятия могут быть отражены: время/дозировка; методы, приемы и формы обучения; прогнозируемый результат образовательной деятельности; учебно-методическое обеспечение и т.д.

## Примерные требования к заполнению граф технологической карты занятия

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

| Этапы занятия | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Дозировка | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов | Планируемые образовательные результаты | Методы и средства контроля |
|---------------|--|-----------|----------------------------|------------------------|--|----------------------------|
| 1             | 2  | 3         | 4                          | 5                      | 7                                      | 8                          |

Задача технологической карты – отразить так называемый «системный, деятельностный, компетентностный и личностно-ориентированный подход» в обучении. На каждом этапе занятия преподаватель отслеживает свою деятельность и ожидаемые действия студентов. Возможности технологической карты: тщательное планирование каждого этапа деятельности; максимально полное отражение последовательности всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату; координация и синхронизация действий всех субъектов педагогической деятельности; введение самооценки обучающихся на каждом этапе урока.

Этапы работы над технологической картой:

1. Определение места урока в изучаемой теме и его вид.
2. Формулировка цели учебного занятия (образовательные, оздоровительные, воспитательные).
3. Обозначение этапов учебного занятия в соответствии с его видом.
4. Формулировка цели каждого этапа учебного занятия.
5. Определение результатов каждого этапа.
6. Выбор форм работы на учебном занятии.
7. Разработка характеристики деятельности преподавателя и студента.

Структура технологической карты:

| Этапы занятия                               | Деятельность преподавателя:                              | Деятельность студентов:   |
|---|--|---|
| 1-й этап.<br>«Организационный этап занятия» | включение в деловой ритм; устное сообщение преподавателя | подготовка группы к работе  |
| 2-й этап.<br>«Основной этап занятия»        | выявляет уровень знаний, определяет типичные недостатки  | выполняют задание, тренирующее отдельные способности к учебной деятельности, мыслительные операции и учебные навыки |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | активизирует знания студентов, создает проблемную ситуацию            | ставят цели, формулируют (уточняют) тему занятия   |
|  | построение проекта выхода из затруднения                              | составляют план достижения цели и определяют средства (алгоритм, модель и т.д.)                                |
|  | устанавливает осознанность восприятия, организует первичное обобщение | решают типовые задания с проговариванием алгоритма вслух   |
|  | организует деятельность по применению новых знаний                    | самостоятельная работа, осуществляют самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном                               |
| 3-й этап.<br>«Заключительный этап занятия» | организует рефлексию  | осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты, степень их соответствия |

Все записи должны быть предельно краткими, но емкими по смысловому содержанию. Допустимы сокращения слов.

Пример оформления технологической карты занятия представлен в Приложении 4.

Образцы обобщенных опорных конспектов для проведения занятий по каждому из разделов основного содержания дисциплины и образцы технологических карт представлены в УМК.

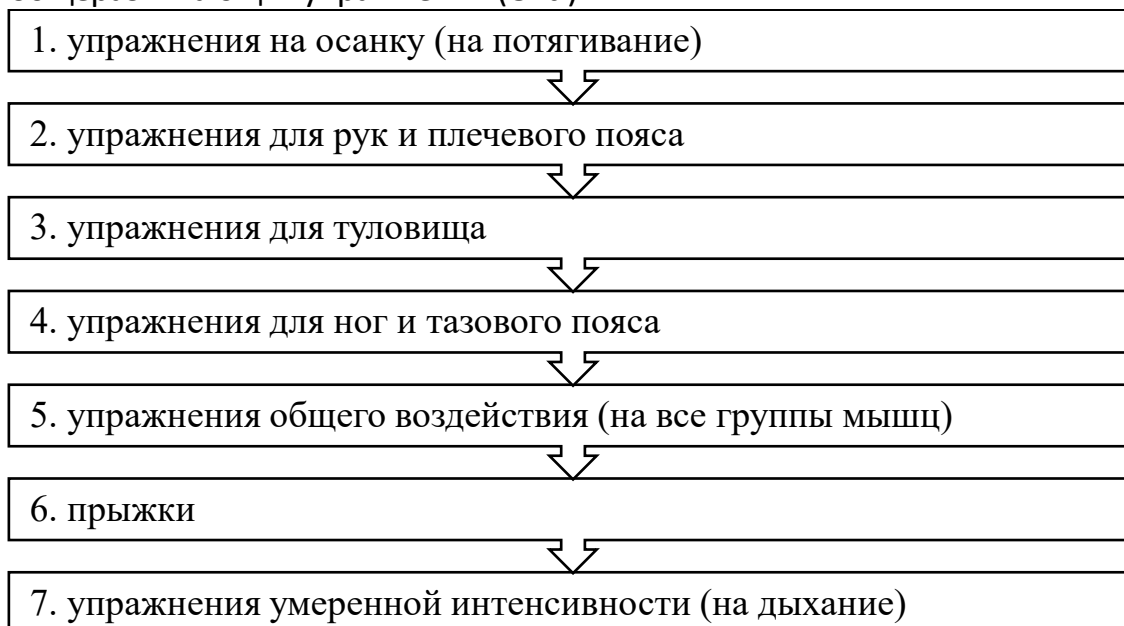
На основе предложенного обобщенного опорного конспекта возможно разработать технологические карты занятия.

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

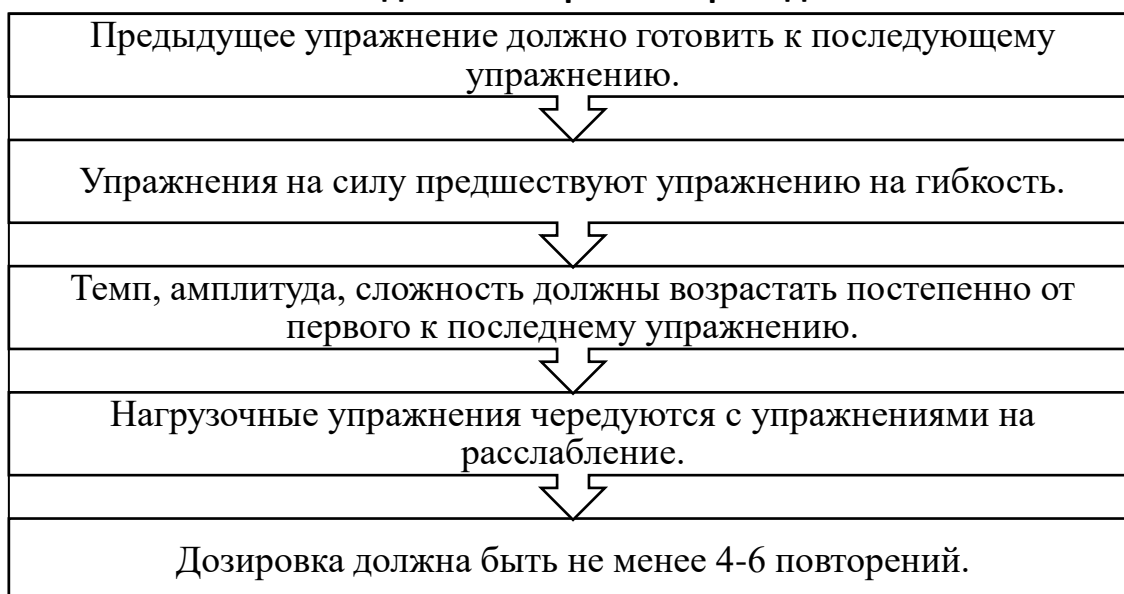
Цель: описать методику построения комплекса упражнений и правила их проведения.

## Схема построения комплекса общеразвивающих упражнений

Последовательность расположения упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений (ОРУ).



### Методические правила проведения ОРУ:



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.

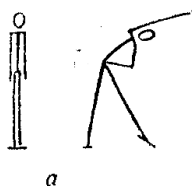
Дозировать упражнения необходимо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых на каждом конкретном занятии.

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.



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

**Форма записи ОРУ**

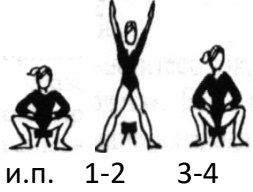
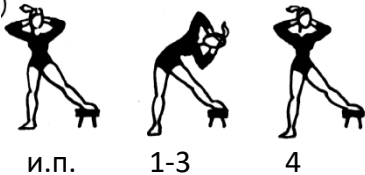
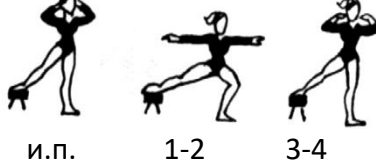
| № п/п | Содержание упражнений  | Дозировка | Графическая запись | ОМУ   |
|-------|--|-----------|--------------------|---|
| I.    | <b>И.п. — о.с.</b><br>1 — руки в стороны<br>2 — руки вверх<br>3 — руки вперед<br>4 — и.п.  | 4–6 р.    | <br>и.п. 1 2 3 4   | Указать на предполагаемые ошибки: держать осанку, руки прямые, смотреть на руки, ладони внутрь. |
| II.   | <b>И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс</b><br>1 — наклон прогнувшись, руки в стороны<br>2 — и.п.<br>3 — наклон влево, правую руку вверх<br>4 — и.п.<br>5-8 — тоже, что 1-4 — вправо | 2-4 р.    | <br>и.п. 1 2 3 4   | Наклоны ниже, прогнуться в спине, руки назад не отводить, ладони в пол                          |


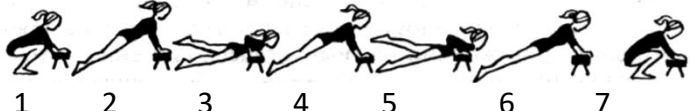




|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | и т.п.: выпады<br>глубже, махи<br>выше и др. |
|--|--|--|--|--|

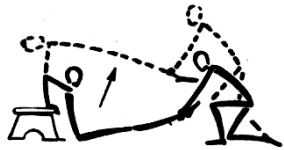
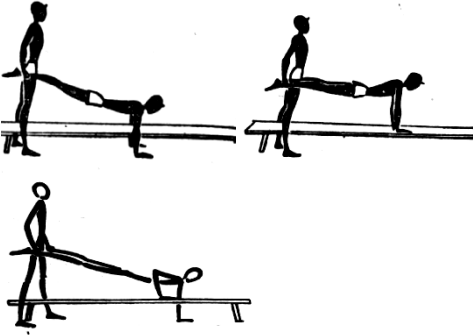
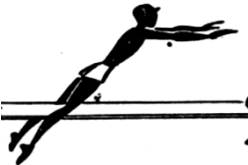

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой. В этой же строке записывается И.п., а с каждой новой строчки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия со строчной буквы после тире.

### Пример комплекса ОРУ на гимнастической скамейке

| № п/п | Содержание упражнений  | Дозировка | Графическая запись  | ОМУ   |
|-------|--|-----------|---|---|
| I.    | И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки, руки на пояс<br>1-2 – стойка ноги врозь, руки вверх-наружу<br>3-4 – и.п.  | 6-8 р.    |    | Потянуться вверх, посмотреть на руки, темп медленный                    |
| II.   | И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову<br>1-3 – 3 пружинящих наклона вправо<br>4 – и.п.<br>То же – стоя левым боком   | 4-6 р.    |    | Наклоны интенсивнее, точно в сторону, локти развести                    |
| III.  | И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову<br>1 – наклон к левой<br>2 – и.п.<br>3 – наклон к правой<br>4 – и.п.<br>5-7 – 3 пружинящих наклона, руки на плечи впереди сидящего<br>8 – и.п. | 4-6 р.    |   | Колени не сгибать, носки оттянуть, помогать друг другу наклоняться ниже |
| IV.   | И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову<br>1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны<br>3-4 – и.п.<br>То же – стоя левым боком                                 | 6—8 р.    |  | Держать осанку, вперед не наклоняться, колено в сторону                 |

|       |  |        |  |   |
|-------|--|--------|--|---|
| V.    | <p>И.п. – стоя перед скамейкой на шаг от нее<br/> 1 – выпад левой на скамейку, руки вверх<br/> 2 – с поворотом туловища направо кругом, наклон касаясь правой<br/> 3 – то же, что 1<br/> 4 – и.п.<br/> 5-8 – то же с правой</p>  | 6-8 р. |  | <p>Выпад глубже, при наклоне колени выпрямить, коснуться ноги, четче движения руками</p>    |
| VI.   | <p>И.п. – сед на краю скамейки продольно<br/> 1-2 – сед углом<br/> 3-4 – и.п.<br/> 5-6 – лежа на спине<br/> 7-8 – и.п.</p>   | 6-8 р. |   | <p>Выполнять силой, плавно, спина и колени прямые, голову не прижимать к груди</p>          |
| VII.  | <p>И.п. – стоя перед скамейкой<br/> 1 - упор присев с опорой руками о скамейку<br/> 2 – упор лежа с опорой руками о мяч<br/> 3 - сгибая руки, левую назад<br/> 4 – тоже, что 2<br/> 5 – сгибая руки, правую назад<br/> 6 – тоже, что 2<br/> 7 – упор присев с опорой руками о скамейку<br/> 8 – и.п.</p> | 4-6 р. |  | <p>В упоре – плечи над кистями, мах прямой ногой, локти вдоль туловища, смотреть вперед</p> |
| VIII. | <p>И.п. – сед на краю скамейки, кисти пальцами назад<br/> 1 – упор лежа сзади, мах левой<br/> 2 – и.п.<br/> 3 – упор лежа сзади, мах правой</p>  |        |  | <p>Мах интенсивный, резкий, ноги не сгибать, таз вывести вперед,</p>                        |

|      |   |         |   |  |
|------|---|---------|---|--|
|      | 4 – и.п.<br>5 – сед согнув ноги<br>6 – сед углом<br>7 – сед согнув ноги<br>8 – и.п.   | 4-6 р.  |   | локти прямые,<br>угол выше, носки<br>оттянуть  |
| IX.  | И.п. – упор лежа перед скамейкой<br>1 – левую руку на скамейку<br>2 – упор лежа с опорой руками о скамейку<br>3 – правую назад, левую руку вверх<br>4 – упор лежа с опорой руками о скамейку<br>5 – левую назад, правую руку вверх<br>6 - упор лежа с опорой руками о скамейку<br>7 – левую руку на пол<br>8 – и.п. | 4-6 р.  |   | В упоре плечи<br>над кистями,<br>колени и носки<br>оттянуть,<br>посмотреть<br>вперед |
| X.   | И.п. – упор присев на скамейке<br>1-2 – упор стоя согнувшись на скамейке<br>3-4 – и.п.  | 6-8 р.  |    | Темп медленный,<br>колени выпря-<br>мить, руки не<br>отрывать                        |
| XI.  | И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь поперек<br>1-2 – мах левой вправо через впереди си-<br>дящего<br>3-4 – мах левой в и.п.<br>5-8 – то же правой  | 8-10 р. |   | Мах выше и<br>резче, сохранять<br>осанку, ноги не<br>сгибать                         |
| XII. | И.п. – стоя на скамейке продольно, носками<br>вплотную, лицом друг к другу, взявшись<br>за руки, отклонившись назад<br>1-2 – присед   | 8-10 р. |  | Выполнять<br>одновременно,   |

|              |  |                     |   |  |
|--------------|--|---------------------|---|--|
| <p>XIII.</p> | <p>3-4 – и.п.<br/>И.п. – «1-ый» - упор сидя сзади спиной к скамейке,<br/>«2-ой» - стоя на левом колене, держит 1-го за ноги<br/>1-2 – «1-ый» - прогибаясь и выпрямляя руки – упор лежа сзади<br/>«2-ой» - выпрямляясь, поднимает партнера за ноги<br/>3-4 – и.п.</p> | <p>8-10 р.</p>      |    | <p>сохраняя равновесие, руки не сгибать</p> <p>Выпрямить руки, таз поднять выше, прогнуться в спине, темп мед-ленный</p> |
| <p>XIV.</p>  | <p>И.п. – «1-ый» - упор лежа ноги врозь, поперек у конца скамейки<br/>«2-ой» - держит партнера за ноги<br/>Ходьба на руках по полу; по скамейке; поочередно по полу и по скамейке</p>  | <p>по 1 дорожке</p> |    | <p>Стараться выполнить быстро, смотреть вперед, в спине не прогибаться</p>   |
| <p>XV.</p>   | <p>И.п. – стойка ноги врозь поперек у конца скамейки<br/>1 - прыжком упор лежа<br/>2 – толчком рук и.п.</p>  | <p>2 дорожка</p>    |   | <p>Толчок быстрее, руки ставить жесткие, ноги выше</p>   |
| <p>XVI.</p>  | <p>И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на скамейке, хватом «1-ый» - за пояс, «2-ой» - за плечи партнера<br/>Расхождение – поддерживая друг друга, поменяться местами, переставив</p>  | <p>6-8 р.</p>       |  | <p>Сначала выполнить на гимн. скамейке,</p>  |

|      |  |                               |  |   |
|------|--|-------------------------------|--|---|
| XVII | <p>одновременно левые ноги вперед и повернувшись кругом</p> <p>И.п. – стоя правым боком к скамейке, руки согнуты</p> <p>1 – прыжок через скамейку вправо</p> <p>2 – подскок на двух</p> <p>3-4 – тоже влево</p> <p>Тоже на каждый счет</p> | <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> |  | <p>затем на маленьком и высоком бревне</p> <p>Прыжок выше, скамейку не задевать. Тоже с поворотами при подскоке</p> |
|------|--|-------------------------------|--|---|

### **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 выполнении 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 И. П. Повторить 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.



| <b>Формы гимнастики</b>             | <b>Содержание</b>   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Вводная гимнастика</b>           | используется для сокращения периода вхождения в работу (период вработывания) за счет ускорения протекания физиологических процессов и настройки предстоящий вид деятельности. Проводится обычно за 10 минут до начала работы, длительность ее 10-12 минут.  |
| <b>Физкультурная пауза</b>          | 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.   |
| <b>Физкультурная минутка</b>        | относится к так называемым малым формам активного отдыха, проводится в течение 1-2 минуты и состоит из 2-3 физических упражнений.   |
| <b>Микропаузы активного отдыха</b>  | 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, 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. |
| <b>Восстановительная гимнастика</b> | 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 перекал 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.- выдохПовторить 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. Обрато 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 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
- бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

### **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.

| <b>Виды заданий для самостоятельного выполнения</b>   | <b>Цель</b>  |
|---|--|
| выполнение общеразвивающих упражнений   | оздоровление и воспитание физических качеств                           |
| выполнение специальных упражнений   | развитие физических качеств  |
| выполнение контрольных упражнений   | демонстрация двигательного действия                                    |
| теоретическое тестирование  | проверка накопленных знаний  |
| подготовка рефератов, сообщений, подготовка презентации, выполнение индивидуального проекта | развитие познавательной активности, реализация творческих способностей |

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 влияния 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**

| <b>Структурные компоненты</b>               | <b>Содержание</b>  |
|---|--|
| <b>Введение</b>                             |  |
| - актуальность (2-3 предложения)            | ответить на вопрос «Чем интересна и насколько значима для общества выбранная тема?»  |
| - цель                                      | предполагаемый результат работы  |
| - задачи (2-3 задачи)                       | пути достижения цели   |
| - практическая значимость (1-2 предложения) | предполагаемая ценность или польза проделанной работы  |
| <b>Основная (теоретическая) часть</b>       |  |
| - описание (назначение) продукта            | например:<br>– разработать и описать комплекс упражнений для профилактики проф. заболеваний; комплекс утренней гимнастики с учетом проф. направленности и т.п.<br>– разработать положение соревнования; сценарий спортивного праздника;<br>– описать влияние физических упражнений на организм (по результатам самонаблюдения) |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>Заключение</b>               |
| 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 и т. д.)
15. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
16. Организация и проведение туристических соревнований, 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:**

| <b>Оценка</b>     | <b>Условия, при которых выставляется оценка</b>   |
|-------------------|---|
| отлично           | Тема проекта актуальна и раскрыта полностью. Представленный продукт соответствует теме и описанию проекта                                   |
| хорошо            | Тема проекта актуальна и раскрыта полностью, но имеются незначительные ошибки. Представленный продукт соответствует теме и описанию проекта |
| удовлетворительно | 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 осуществлению 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., ВикирчукМИ, 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.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. 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.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

|  |  |
|--|--|
| Тема занятия                           | 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни  |
| Содержание темы                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</li> <li>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</li> <li>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.</li> </ol> |
| Тип занятия                            | Теоретическое занятие - проблемная лекция  |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная  |

| Этапы занятия  | Деятельность преподавателя                                 | Деятельность студентов                             | Планируемые образовательные результаты                                | Типы оценочных мероприятий |
|--|--|--|---|----------------------------|
| <b>1. Организационный этап занятия</b>                                   |  |  |   |                            |
| Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности и | 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          |

|  |   |  |   |                   |
|--|---|--|---|-------------------|
| установок на восприятие, осмысление                                      | значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения   | Определяют дефицит в знаниях и формулируют проблему  |   |                   |
| Подготовка к изучению нового материала/систематизации и обобщения знаний | 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.<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Фронтальный опрос |
| <b>2. Основной этап занятия</b>  |   |  |   |                   |
| Формирование новых знаний и способов деятельности                        | Преподаватель дает понятия: «здоровье» (согласно ВОЗ), «физическое, психическое и   | Студенты анализируют и сравнивают свое понятие «здоровье»,   | ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе  |                   |



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

|  |  |   |       |                   |
|--|--|---|-------|-------------------|
|  |  | Защищают свое понятие   |       |                   |
| Закрепление (первичное) изученного материала, контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция                     | 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.<br><br>Студенты фиксируют замечания. | ОК 04 | Фронтальный опрос |
| <b>3. Заключительный этап занятия</b>  |  |   |       |                   |
| Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы | Преподаватель воспроизводит поставленную проблему в начале занятия   | Студенты демонстрируют свое решение проблемы  | ОК 04 | Фронтальный опрос |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>Предлагает студентам определить, как полученные знания помогут им в дальнейшей профессиональной деятельности.</p> <p>Преподаватель подводит итоги работы, отмечает наиболее активных студентов</p> | <p>Студенты обобщают, какие знания будут использоваться ими в профессиональной деятельности</p> <p>Студенты определяют наиболее интересные доклады</p> |  |  |
| <p><b>4. Задания для самостоятельного выполнения</b></p> | <p>Преподаватель определяет содержание внеаудиторной работы, которая включает поиск информации об одной из современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья</p>                       | <p>Студенты самостоятельно подбирают материал об одной из современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>                         | <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> |  |



**Форма технологической карты занятия для профессионально-прикладной физической подготовки**

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

**Критерии оценивая комплексов профессионально-прикладной физической подготовки**

| Оценка «5»   | Оценка «4»  | Оценка «3»  | Оценка «2»                                     |
|--|---|---|--|
| 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 | 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 несоответствие поставленным требованиям |

|  |   |                                    |  |
|--|---|------------------------------------|--|
| сформулированные методические указания | ошибки в формулировке методических указаний | формулировке методических указаний |  |
|--|---|------------------------------------|--|

**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.

| № п/п | Показатели                               | Дата       |            |                     |                    |                   |
|-------|--|------------|------------|---------------------|--------------------|-------------------|
|       |  | 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           |
| 4     | Пuls уд/мин.,<br>лежа<br>стоя<br>разница | 62         | 62         | 68                  | 66                 | 65                |
|       |  | 72         | 72         | 82                  | 79                 | 77                |
|       |  | 10         | 10         | 14                  | 13                 | 12                |
| 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.





**Примерная форма технологической карты занятия**

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

| <b>Этапы урока, дозировка</b>   | <b>Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения</b> | <b>Дозировка</b> | <b>Деятельность преподавателя</b> | <b>Деятельность студентов</b> | <b>Планируемые образовательные результаты</b> | <b>Методы и средства контроля</b> |
|---|---|------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1   | 2   | 3                | 4                                 | 5                             | 7   | 8                                 |
| <b>1. Организационный этап занятия</b>  |   |                  |                                   |                               |   |                                   |
| 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)     |   |                  |                                   |                               |   |                                   |
| <b>2. Основной этап занятия</b>   |   |                  |                                   |                               |   |                                   |
| 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  |  |  |  |  |  |  |
| <b>3. Заключительный этап занятия</b>   |  |  |  |  |  |  |
| Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы                    |  |  |  |  |  |  |
| <b>4. Задания для самостоятельного выполнения</b>   |  |  |  |  |  |  |

Примерная форма дневника самонаблюдения за выполнением внеаудиторной работы

Рост: \_\_\_\_\_ Вес: \_\_\_\_\_

| дата | комплекс упражнений (перечислить) | До нагрузки |         |  | Сразу после нагрузки |         |  | Через 5 мин после нагрузки |         |  |
|------|-----------------------------------|-------------|---------|--|----------------------|---------|--|----------------------------|---------|--|
|      |                                   | ЧСС, уд/мин | ЧДД/мин | Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое) | ЧСС, уд/мин          | ЧДД/мин | Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое) | ЧСС, уд/мин                | ЧДД/мин | Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое) |
|      |                                   |             |         |  |                      |         |  |                            |         |  |
|      |                                   |             |         |  |                      |         |  |                            |         |  |
|      |                                   |             |         |  |                      |         |  |                            |         |  |