

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет довузовской подготовки

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор ФГБОУ ВО «КнАГУ»  
Г.В. Макурин

*август* 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (курса) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования

15.02.08- «Технология машиностроения»  
на базе основного общего образования

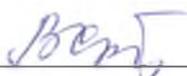
Форма обучения  
очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального 15.02.08 «Технология машиностроения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014 № 350.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»

Протокол № 5 от « 25 » 04 \_\_\_\_\_ 20 17г.

Заведующий кафедрой «Физического воспитания и спорта»

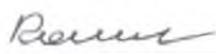
 В.К. Стручков

Автор рабочей программы:

 Е.Н. Выборнова  
« 20 » 04 \_\_\_\_\_ 20 17г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета довузовской подготовки

 И.В. Коньрева  
« 25 » 04 \_\_\_\_\_ 20 17г.

Начальник учебно-методического управления

 Е.Е. Поздеева  
« 25 » 04 \_\_\_\_\_ 20 17г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Тематическое планирование.....	13
4. Учебно-методическоеи материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «физическая культура» .....	17
5. Рекомендуемая литература.....	18
6. Приложения.....	20
7. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения и группы ЛФК.....	24
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	26

Лист изменений и дополнений

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

15.02.07 «Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)»

15.02.08 «Технология машиностроения»

09.02.03 – Программирование в компьютерных программах

27.02.01-«Метрология»

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **межпредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Целью программы по физическому воспитанию студентов является формирование физической культуры личности.**

**Задачами** изучения дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### 2.1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2
освоение физических упражнений различной направленности	13
занятия дополнительными видами спорта	20
подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	24
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированный зачёт</b>

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоро-</b>	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к	2

<p><b>Вья</b></p>	<p>здоровью как условие формирования здорового образа жизни.  Двигательная активность  2. Влияние экологических факторов на здоровье человека  3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании  4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни  5. Рациональное питание и профессия  6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика  7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж  8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	
	<p><i>Практические занятия</i></p>	<p>0</p>
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>  Подготовка докладов с использованием информационных технологий:  «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»,  «Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,  «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»  Занятия дополнительными видами спорта</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.1</b>  <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание</li> <li>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек</li> <li>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</li> <li>4. Коррекция фигуры</li> </ol>	<p>2</p>

	5. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	
	<i>Практические занятия</i>	0
<b>Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>51</b>
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	
	1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
	<i>Практические занятия</i>	28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).Толкание ядра.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Освоение физических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).Занятия дополнительными видами спорта	14
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала	

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	
	<i>Практические занятия</i>	19
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение физических упражнений, направленных на развитие силы основных мышечных групп. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Занятия дополнительными видами спорта	9
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>66</b>
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	
	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости.	
	<i>Практические занятия</i>	18
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8

	Освоение физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта	
<b>Тема 3.2</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала	
	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости	
	<i>Практические занятия</i>	30
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Освоение физических упражнений, направленных на развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта.	15
<b>Тема 3.3</b> <b>Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	
	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие коорди-	

	<p>национных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости</p>	
	<i>Практические занятия</i>	18
	<p><i>Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой</i></p> <p><i>Техника и тактика игры. Правила игры.</i></p>	
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b></p> <p>Освоение физических упражнений, направленных на формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Занятия дополнительными видами спорта</p>	9
	<b>Всего:</b>	<b>176</b>

### 2.3. Примерные темы рефератов

1. Утренняя физическая зарядка. Назначение и порядок выполнения.
2. Двигательная физическая активность. Принципы, направленность и основы ЗОЖ.
3. Физическая культура – основной компонент ЗОЖ молодёжи.
4. Влияние на здоровье активного образа жизни студента.
5. Здоровье физическое и психологическое. Критерии и место в системе потребностей культурного воспитания человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодёжи.
8. Основные компоненты физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Профессиональная направленность физической культуры.
11. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
12. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся.
15. Вредные привычки.
16. Влияние вредных привычек на полноценной развития организма учащихся.
17. Предупреждение последствий негативного влияния вредных привычек на развитие молодого организма.
18. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
19. Травматизм на занятиях физической культурой. Профилактика и недопущение.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Осуществления самоконтроля за физической нагрузкой при самостоятельном выполнении физических упражнений различной направленности.
22. Понятие «Здоровье», его содержание и составляющие.
23. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
24. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье.
25. Влияние окружающей среды на здоровье учащихся.
26. Здоровый образ жизни учащихся. Его составляющие.
27. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
28. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.
29. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
30. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Учебно-методическое обеспечение программы дисциплины**

Учебно-методический комплекс дисциплины (календарно-тематическое планирование, методические указания для обучающихся по проведению практических занятий, методические указания для обучающихся по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, контрольно-оценочные средства).

#### **3.2 Материально-техническое обеспечение программы дисциплины**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи и ракетки, мячи для футбола, гимнастические палки, скакалки, маты, коврики, шведские стенки, теннисные столы, тренажеры, гири, гантели, штанги, нестандартное оборудование, плакаты, стенды, спортивно-технические нормативы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### ***Основные источники***

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с
2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: Учебное пособие / Ланда Б.Х. - М.:Спорт, 2017. - 128 с
3. Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с.
4. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М.:ИНФРА-М, 2017. — 140 с. <http://www.znaniyum.com>.

##### ***Дополнительные источники***

1. Паршикова Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): - 2-е изд., с измен. и дополн. - М.:Сов. спорт, 2016. - 208 с.

#### Интернет-ресурсы

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

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

3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

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

#### 4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<i>теоретическая часть</i>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиче-

	ского утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<b>практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

	<p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>
2. Атлетическая гимнастика.	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше	5,0—4,7	и ниже	и выше	5,9—5,3	и ниже
				4,3		5,2	4,8		6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше	7,9—7,5	и ниже	и выше	9,3—8,7	и ниже
				7,2		8,1	8,4		9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше	205—220	и ниже	и выше	170—190	и ниже
				240		190	210		160

4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			17	и выше	1300—1400	и ниже	и выше	1050—1200	и ниже
				1 500		1100	1 300		900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше	9—12	и ниже	и выше	12—14	и ниже
				15		5	20		7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количе- ство раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8 - 9	4	18	13—15	6
			17	и выше	9 - 10	и ниже	и выше	13—15	и ниже
				12		4	18		6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. I гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без уче

**Лист изменений и дополнений**

в рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»

по специальности

среднего профессионального образования

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

15.02.07 «Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)»

15.02.08 «Технология машиностроения»

09.02.03 – Программирование в компьютерных программах

27.02.01-«Метрология»

<i>№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением</i>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Министерство образования и науки Российской Федерации – стр.1</li><li>2. «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет» - стр.1</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – стр.1</li><li>2. «Комсомольский-на-Амуре государственный университет» - стр.1</li></ol>
<p>Основание: 1. Постановление Правительства РФ от 15.06.2018 № 682 «Об утверждении Положения о Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации»</p> <p>2 Приказ Минобрнауки России от 3 октября 2017 г. № 997 «О переименовании федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет» и его филиала и о внесении изменений в устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»</p>	

*Видюф / Видюфисова ЕК*

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ОД

Протокол № 9 « 29 » июня 2018 г.

Зав.каф.ОД : *[Подпись]* /Е.П.Чикинда