

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ДАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

## **ВВЕДЕНИЕ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

Настоящие рекомендации базируются на следующих нормативных документах:

1. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (принят Постановлением Народного Совета №I–143П-НС от 24.04.2015);

2. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ МОН ДНР № 325 от 17.07.2015);

3. Государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по профессиям и дисциплинам;

4. Письмо МОН ДНР № 3154 от 03.08.2015 «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Донецкой Народной Республики»;

5. Письмо МОН ДНР № 3606 от 27.08.2015 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных дисциплин общеобразовательного и профессионального циклов»;

6. Письмо МОН ДНР № 4619 от 14.10.2015 «Инструктивно-методические рекомендации по организации текущего контроля знаний и промежуточной аттестации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования»;

7. Письмо УМЦ ПТО № 99 от 14.09.2015 «Разъяснения к письму Министерства образования и науки № 3154 от 03.08.2015 по формированию общеобразовательного цикла при разработке учебных планов и рабочих программ»;

8. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. 1-11 классы (приказ МОН ДНР № 408 от 18.08.2015)

С 2015-2016 учебного года учебная дисциплина «Физическая культура» изучается:

- в группах с получением среднего общего образования в структуре общеобразовательной подготовки;

- как раздел «Физическая культура» в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования с целью освоения выпускниками общих компетенций.

**Таким образом, физическая культура осваивается как две разные учебные дисциплины (с отличиями в содержании учебных программ).**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассмотрим общность и различия подходов в изучении учебной дисциплины.

В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015 г. NI-233П-НС «Об образовании» разработка и утверждение образовательных программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) относится к компетенции образовательного учреждения. Педагогам предоставляется свобода в выборе программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат освоения учебной дисциплины (дисциплины) соответствовал требованиям образовательного стандарта. Это дает возможность внедрять инновационные методики физического воспитания.

Переход на новые образовательные стандарты определил системные изменения в содержании и организации образовательного процесса. В основу новых образовательных стандартов положены компетентностно-ориентированный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы, определяющие требования к результатам образования. Т.е. стандарты ориентированы на развитие и формирование личности через достижение не только предметных образовательных результатов, но и личностных, метапредметных (общие для разных предметов, т.е. универсальные). Особое внимание уделено овладению обучающимися универсальными способами учебной деятельности, обеспечивающими успешность на всех этапах дальнейшего образования.

На основании письма МОН ДНР № 3154 от 03.08.2015 преподаватели профессиональных образовательных учреждений разрабатывают **рабочие программы на каждую дисциплину**, с учетом требований ГОС среднего общего образования и ГОС среднего профессионального образования (СПО), специфики ППКРС и ППССЗ. Рабочая программа по физической культуре для общеобразовательного цикла разрабатывается с учетом 3-х часовой недельной нагрузки, для профессиональной подготовки – с учетом 2-х часовой недельной нагрузки.

При формировании рабочей программы рекомендуем учесть.

1. В пояснительной записке укажите принципы и подходы в освоении дисциплины не только согласно примерной программе по физической культуре, но и Закона ДНР «О физической культуре и спорте». Укажите вклад учебной дисциплины в решение педагогических и профессиональных задач в системе среднего общего образования, в среднем профессиональном образовании.

2. Давая общую характеристику дисциплине, подчеркните новизну рабочей программы (рассмотрение вопросов, физических упражнений, технологий физического совершенствования и т.д.).

3. Характеризуя место дисциплины в структуре учебного плана, укажите, какой компонент программы может быть включен во внеурочную

деятельность (в спортивных кружках, секциях, в самостоятельной деятельности).

4. Определяя конечные результаты освоения физкультуры, вы должны подразумевать метапредметные, предметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей студентов, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни студентов (навыки сотрудничества в групповых формах физкультурных занятий, способности к самостоятельному физическому совершенствованию и др.).

Предметные результаты характеризуют умения и опыт студентов, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» (например, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение психорегулирующими приемами).

Личностные результаты проявляются, например, в положительном отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом, в достижениях лично значимых результатов в физическом совершенстве и т.д.

5. Составляя календарно-тематический план или поурочно-тематический план, выделите организацию и проведение самостоятельной работы со студентами (форма и содержание). Это могут быть оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели – индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения).

6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Лучше это оформить в виде таблицы:

**Таблица 1**

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Спортивный инвентарь		
Спортивное оборудование		
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

Печатные пособия		
Технические средства обучения		

7. В разделе «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» внимание акцентируется на планируемые результаты освоения (метапредметные, предметные, личностные), с учетом их физиологических и возрастных особенностей. Поэтому в таблице, в левой колонке выписываете знания/умения, определенные учебной программой, в правой колонке записываете формы и методы контроля/оценки результатов обучения. Формами контроля и оценки могут быть проверка ведения дневника самоконтроля, сдача контрольного норматива, участие в соревнованиях. Методы контроля – наблюдение за выполнением практических упражнений, тестирование и т.д.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у студентов к занятию физической культуры.

#### **Требования к проведению занятий по физической культуре**

Одним из требований является соблюдение медико-педагогического контроля: к занятиям по физической культуре допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование в учреждениях здравоохранения. На основании медицинских справок о состоянии здоровья, приказа руководителя образовательного учреждения студенты распределяются на три медицинские подгруппы: основную, подготовительную, специальную медицинскую.

***Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам не допускаются.***

Учебная программа предусматривает проведение занятий по физической культуре отдельно для юношей и девушек (приказ МОН ДНР № 444 от 28.08.2015).

В течение сентября-месяца проходит адаптация организма студентов к физическим нагрузкам, поэтому контрольные нормативы не сдаются; контроль уровня физической подготовленности студентов начинается в октябре-месяце.

При планировании учебного процесса по физкультуре в течение учебного года преподаватель оформляет пакет документации, регламентирующую планирование учебно-воспитательного процесса, проведение физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой работы:

1. Основными документами планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре являются: примерная учебная программа, рабочая программа преподавателя, график учебного процесса, план-конспект занятия, Положение или инструкция о заполнении журнала учебных занятий,

Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации, Критерии оценивания учебных достижений по физической культуре.

2. Документами, регламентирующими физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, являются: журнал инструктажей соблюдения правил безопасности на занятиях физкультуры по видам спорта (согласно программе), список студентов, разделенных по медицинским группам (основная, подготовительная, специальная медицинская), календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год, расписание занятий спортивных секций, журнал учета спортивных секций, папка протоколов о проведении соревнований по видам спорта и отчеты судей, акты приёма спортивного зала (комнаты, площадки, стадиона).

Проведенный в 2014-2015 учебном году первый Республиканский конкурс на лучший урок по физической культуре с элементами оздоровительных инноваций показал серьезные проблемы преподавателей в составлении плана занятия, в формулировании задач, темы занятия, в соблюдении безопасности на занятиях при выполнении упражнений, в соблюдении дифференцированного подхода, в использовании инноваций и т.д.

Предлагаем варианты формулировок задач занятия.

***Оздоровительные:***

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья студентов, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

***Образовательные:***

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

***Воспитательные:***

- формирование патриотического самосознания;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм,

взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

***Развивающие:***

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей;
- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

***Прикладные:***

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

Предлагаем образец оформления плана занятия по физкультуре (см. Приложение 2).

**Самостоятельная работа со студентами.**

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов. Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

*Самостоятельная работа фиксируется в рабочей программе, при составлении поурочно-тематического планирования, в журнале учета учебных занятий в колонке «Домашняя работа».*

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов.

1. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам ОУ СПО к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это могут быть контролируемые беговые нагрузки (система Купера), режим 1000 движений (система Амосова), 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи), бег ради жизни (система Лидьярда), калланетика - программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система Пикней Каллане).

2. *Принцип систематичности.* Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

3. *Принцип гуманизации.* Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат.

4. *Принцип индивидуализации.* Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

5. *Принцип рациональности физических нагрузок.* Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

6. *Принцип всестороннего физического развития.* В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

7. *Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности).* Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу.

8. *Принцип врачебного контроля и самоконтроля.* Консультация с врачом поможет выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие *формы самостоятельных занятий физической культурой:*

- ✓ утренняя гигиеническая гимнастика;
- ✓ упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
- ✓ тренировочные занятия;
- ✓ походы выходного дня;
- ✓ прогулки перед сном;
- ✓ участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- ✓ оздоровительная ходьба и бег;

и т.д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить *оздоровительную аэробику и её разновидности:* фанк-аэробику, степ, джаз, аква или гидроаэробику, велозаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов студентов, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё *задания теоретического и практического содержания:*

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов

производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

**Промежуточная аттестация.** Промежуточная аттестация является основной формой контроля результатов учебной деятельности студентов за семестр и весь срок освоения дисциплины. Согласно письму МОН ДНР № 4619 от 14.10.2015 образовательное учреждение самостоятельно определяет систему оценок, форму, порядок и периодичность промежуточной аттестации студентов путем составления локальных документов (Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации). Периодичность и форма промежуточной аттестации определена рабочими учебными планами.

Для групп ППКРС и ППССЗ по физкультуре рекомендуем проводить промежуточную аттестацию в каждом семестре в виде зачета (З), а заканчивать изучение дисциплины дифференцированным зачетом (ДЗ). Условия, порядок и форма проведения зачета и дифференцированного зачета разрабатываются и утверждаются на уровне образовательного учреждения.

*Зачет* проводится с целью оценить усвоенный студентом учебный материал по физкультуре на основании выполнения различных практических заданий. Результат сдачи зачета фиксируется в зачетной книжке студента по двухбалльной шкале («зачтено», «не зачтено»), вносится в зачетную ведомость.

*Дифференцированный зачет* проводится с целью оценки усвоения студентом учебного материала по физкультуре на основании выполненных индивидуальных заданий. Результат сдачи дифференцированного зачета фиксируется в зачетной книжке студента по четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» - последнее не выставляется в зачетную книжку), вносится в зачетную ведомость.

Формы сдачи зачета и дифференцированного зачета могут быть: выполнение тестовых заданий, опрос в устной форме, опрос с использованием компьютерных технологий, комплексное задание (устный

опрос, выполнение практического задания и его обоснование), домашняя контрольная работа по определенной тематике. Форму сдачи зачета и дифференцированного зачета определяет преподаватель самостоятельно.

На проведение зачета и дифференцированного зачета отводится время за счет объема часов, выделенных на освоение дисциплины (1-2 занятия в зависимости от объема и сложности выполнения).

Рассмотрим особенности освоения дисциплины **«Физическая культура» как учебной дисциплины общеобразовательного цикла.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в предметную область «Здоровье и физическая культура». Изучается в группах с получением среднего общего образования по ППКРС в объеме 171 часа, по ППССЗ – 117 часов. Согласно принятому Закону Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (ст. 39) занятия по физической культуре в образовательных учреждениях проводятся не менее 3-х часов в неделю.

Действующая примерная программа для освоения дисциплины: ***Физическая культура 1-11 класс.: программа для общеобразоват. организаций: базовая программа/ сост. Симоненко М.А., Шедько Н.Е., Горелкин А.И.: ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с.***

В программе сформулированы цели учебно-воспитательного процесса, которые реализуются через поставленные задачи, являющиеся равнозначными:

- оздоровительные задачи;
- образовательные задачи;
- воспитательные задачи;
- развивающие задачи.

К комплексу сформулированных задач добавляются:

- ***прикладные задачи*** (обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности, освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий);

- ***задачи по реализации патриотического воспитания и национального самосознания.***

Изучение базовой части программы - раздела «*Основы знаний о физической культуре*» (информационный компонент программы) имеет свои особенности. Теоретические вопросы раздела изучаются или непосредственно на практических занятиях, отведя некоторое время занятия, или отдельно выделяя не более 2-х часов в каждой теме.

В базовую часть программы входит раздел «*Мониторинг физического развития*», который дает возможность отследить изменение уровня физического развития и физической подготовленности каждого обучающегося, т.е. управлять процессом индивидуального физического развития. Согласно Закону ДНР «О физической культуре и спорте» (ст. 39)

осуществление мониторинга физического развития студентов является обязательным. Его проведение не зависит от срока освоения дисциплины.

Мониторинг осуществляется по 6-ти функциональным пробам (индексам):

- Проба Руфье;
- Проба Штанге;
- Индекс Кетле;
- Индекс Робинсона;
- Индекс Шаповаловой.

Кроме функциональных проб проводится диагностика уровня физической подготовленности по 6-ти диагностическим упражнениям:

- Бег 30 м;
- Наклон вперед из положения сидя;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 4х9 м;
- Подтягивание;
- Бег (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши – 3000 м, девушки – 2000 м).

Мониторинг проводится в октябре и апреле-мае каждого года. Как показал проводимый эксперимент в профессиональных учреждениях г. Макеевки, на проведение измерений по функциональным пробам и получение результатов по физической подготовленности студентов достаточно выделить по 2 занятия (при необходимости 3 занятия). Результаты измерений и количественных показателей можно оформлять в виде протокола или заносить в таблицу Excel. Результаты мониторинга выражаются в оценке. Оценка выставляется в конце года – апреле-мае. **Рекомендуем такую технологию оценивания.** Показатели физической подготовленности студентов, полученные в апреле-мае, переводятся в 5-ти бальную систему. Одновременно рассчитывается темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина:

$$W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1),$$

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

W - до 8 % – за счет естественного прироста - 0 баллов;

W - 8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности - 0 баллов;

W - 10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания - 1 балл;

W - выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений - 2 балла.

Баллы добавляются к оценке результата студентов.

В журнал учебных занятий на правой странице в строке «Тема занятия» делается запись «Мониторинг физического развития». На левой странице, в колонке с названием «МФР» выставляется оценка.

К базовой части программы также относится изучение тем «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), «Организация активного досуга». Указание: выбираете спортивные игры с учетом того, что осваивалось в предыдущие годы.

Следует обратить внимание, что в содержание темы «Гимнастика» включена *Аэробика, Акробатика* (для юношей, девушек), *Атлетическая гимнастика* (для юношей).

Выделены в отдельные темы «Туризм» и «Организация активного досуга». Содержание материала двух разделов перекликается друг с другом, хотя и не является одинаковым.

В программе нет отдельной темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). В теоретический раздел «Основы знаний о физической культуре» включена тема «Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии». Вы можете включать комплексы упражнений в изучаемую тему для развития тех физических качеств, которые будут необходимы для выполнения профессиональных обязанностей в будущем. Также эти комплексы упражнений вы можете включать во все изучаемые темы.

Оценивание учебных достижений студентов осуществляется по 5-ти бальной системе.

Учебная программа содержит вариативную часть, в которую включены темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Спортивная борьба», «Флорбол». Из предложенных видов спорта преподаватель выбирает 1-2 темы, в зависимости от состояния материальной базы и интереса студентов. **Вариативную часть программы можно менять и корректировать каждый год; преподаватели могут предлагать и разрабатывать свои темы самостоятельно.** Вариативная часть программы кроме содержания учебного материала, должна содержать государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки (т.е. *студент имеет представление, соблюдает, выполняет*), учебные нормативы. Для утверждения вариативных тем программы следует придерживаться следующей процедуры: вариативная часть программы проходит экспертизу, получает гриф Министерства образования и науки ДНР.

Как вариант, преподаватель имеет право часы, отведенные на вариативную часть, распределить на изучение базовых тем.

**Физическая культура как обязательная профессиональная дисциплина**

Согласно Государственным образовательным стандартам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям учебная дисциплина по ППКРС входит в раздел «Физическая культура», по ППССЗ входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл». В каждом стандарте по профессии и специальности выделено определенное количество часов обязательной аудиторной нагрузки и часов самостоятельной работы со студентами. Предусмотрено еженедельное проведение 2 часов обязательных аудиторных занятий и 2 часов самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях и т.д.).

Физкультура как раздел ГОС СПО осваивается в группах с получением среднего общего образования, после изучения физкультуры как общеобразовательной учебной дисциплины; изучается в группах без получения среднего общего образования и в группах на базе среднего общего образования сразу на первом году обучения.

При овладении знаний/умений по профессии и специальности студент приобретает:

- **знания** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знания основ здорового образа жизни;

- **умения** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При отсутствии примерной программы по физкультуре для среднего профессионального образования, рекомендованной МОН ДНР, преподаватель самостоятельно разрабатывает рабочую программу, содержащую требования Государственного образовательного стандарта СПО по профессии и специальности, которая будет являться основным документом при овладении учебной дисциплиной. Учитывая эти требования, преподаватель включает в содержание тем вопросы профессионально-прикладной физической подготовки. Целесообразно в содержание тем включать как изучение теоретических вопросов, так и продолжить осваивать ранее изученные виды спорта, включая новые.

## Приложение 1

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7-12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 мин (15 мин ежедневно)
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 мин (3 академических часа)
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	Не менее 15 мин ежедневно
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270 мин (3 занятия по 1,5 часа)
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности (оздоровительный бег, ходьба, прогулка перед сном и т.д.)	Не менее 150 мин
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## Образец плана занятия по физической культуре

*План-конспект занятия № \_\_\_\_\_ для студентов \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_*

**Раздел учебной программы:** Легкая атлетика

**Тема:** Спринтерский бег. Техника передачи эстафетной палочки.

**Цель:** организовать работу студентов по совершенствованию техники спринтерского и эстафетного бега

**Задачи:**

*Дидактическая:* совершенствовать технику спринтерского бега, изучить технические приёмы передачи эстафетной палочки партнёру по команде.

*Оздоровительная:* проводить профилактику заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры, формировать способности организма адаптироваться к окружающей среде;

*Воспитательная:* воспитывать инициативность и самостоятельность, психологическую устойчивость, умение работать в паре и команде.

*Развивающая:* развивать творческое преобразование знаний, способствовать развитию физических качеств: выносливости, быстроты реакций.

*Прикладная:* обучать умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

**Тип занятия:** комплексный.

**Форма занятия:** практическое занятие.

**Межпредметные связи:** биология, история, информатика и ИКТ.

**Место проведения:** спортивный зал, стадион.

**Инвентарь:** секундомер, эстафетные палочки, стартовые колодки, флажки, презентация, выполненная в программе Microsoft Power Point, ноутбук, мультимедийный проектор.



<b>II. Основная часть.</b> <b>25 мин</b>	<b>Спринтерский бег</b> <b>Цель:</b> совершенствовать технику спринтерского бега, скоростно-силовые качества, координацию движений.	5 мин	Отрабатываются ранее усвоенные приёмы действия всех фаз спринтерского бега: старта и стартового разбега, техники бега на дистанции финиширование грудью и плечом. <i>СМГ работает по карточкам</i>
	<b>Упражнения ...</b> <b>Освоение техники передачи эстафетной палочки на этапе</b> <b>Цель:</b> организовать работу по изучению техники передачи эстафетной палочки, формировать умения выполнять подводящие упражнения самостоятельно, по заданию преподавателя, поддерживать интерес к освоению нового материала, воспитывать стремление к достижению поставленной цели. <b>Упражнения...</b> Передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Эстафета 4x100 м.	4-5 раз	5 мин  3-4 раза 5 мин  5 мин
<b>III. Заключительная часть.</b> <b>5мин</b>	<b>Проверка ЧСС за 30 с</b>	1 мин	У студентов, у которых пульс не восстановился после упражнений на восстановление через 3 мин. повторно проверить ЧСС .
	<b>Рефлексия.</b> <b>Цель:</b> оценивание студентами своей деятельности на занятии (саморефлексия).	2 мин	Отвечают на проблемный вопрос занятия.
	<b>Беседа...</b>	2 мин	Стимулирование учебной активности студентов в ходе подведения итогов занятия:
	<b>Подведение итогов занятия</b>	1 мин	

	<p><b>Цель:</b> проанализировать, дать оценку успешности достижения цели и наметить перспективу на будущее.</p> <p><b>Задание на дом</b></p> <p>Цель: обеспечить понимание целей, содержания и способов выполнения домашнего задания, прививать интерес к предмету.</p> <p>Самостоятельно разработать комплекс упражнений для развития недостающих физических качеств. Организованный уход.</p>		<p>похвала, настрой на дальнейшую работу.</p>
--	---	--	---