

15.16 г/

ОГБПОУ «Шарьинский медицинский колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Маркова В.Н.
зам. директора по учебно-методической работе
« 1 » июля 2015 г.
21.06.16
01.09.17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего
профессионального образования

Курс 1
По специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация (степень) выпускника: Медицинская сестра/Медицинский брат
форма обучения: очная

Шарья
2015

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа по Физической культуре для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Программа разработана на основе примерной рабочей программы автора А. А. Бишаевой - профессора кафедры физического воспитания КГУ им. Н. А. Некрасова, доктора педагогических наук, профессора.

Программа создана в соответствии с рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17. 03. 2015 № 06-259).

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Шарьинский медицинский колледж»
Рабочую программу разработали:

Фамилия	Должность	Квалификационная категория (Звание)
Козлова Ю. Н.	Преподаватель физической культуры	

Рецензенты:

Фамилия	Должность	Квалификационная категория (Звание)	Место работы
Журавлев Ю. А.	Преподаватель физической культуры, тренер	Высшая	ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж»

Внешняя рецензия дана «15» июля 2015 г. (прилагается к программе)

Рабочая программа согласована на заседании ЦМК №2 от 21.08.2015 г. (протокол №1). Председатель ЦМК Алексеев Г. А.

Рабочая программа принята на заседании методического совета «31» августа 2015 г (протокол № 1). Председатель методического совета

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» по специальности: 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки; квалификация (степень) выпускника: Медицинская сестра/Медицинский брат, выполненная преподавателем физической культуры ОГБПОУ «Шарьинский медицинский колледж» Козловой Юлией Николаевной.

Рабочая программа содержит (перечень материалов, представленных в программе и все приложения), что соответствует типовым требованиям к рабочей программе. Структура рабочей программы удовлетворяет требованиям ФГОС СОО и рекомендациям ФИРО.

Тематический план содержит объем максимальной, аудиторной и внеаудиторной работы обучающихся. Доля внеаудиторной самостоятельной работы соответствует требованиям учебного плана и способствует формированию качества подготовки по данной дисциплине.

Программа состоит из 5 разделов (тем):

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
2. Спортивные игры.
 - волейбол
 - баскетбол
3. Лыжная подготовка.
4. Гимнастика с элементами акробатики.
5. Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика).

Содержание соответствует заявленным целям и современным научным представлениям по данной дисциплине.

В программе отражены:

1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»;
2. Место учебной дисциплины в учебном плане: принадлежность учебной дисциплины к предметной области ФГОС СОО;
3. Тематическое планирование с учетом профиля профессионального образования;
4. Результаты освоения учебной дисциплины — личностные, метапредметные, предметные;
5. Содержание учебной дисциплины с учетом профиля профессионального образования;
6. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы;
7. Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся;
8. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы;
9. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы;
10. Предметная деятельность;

11. Условия реализации программы;
12. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов на уровне учебных действий (по разделам содержания дисциплины
13. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
14. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет ресурсы.

Программа может быть использована для реализации образовательной программы среднего общего образования и требований ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки квалифицированных специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело по дисциплине «Физическая культура» как базовый вариант при освоении специальностей естественнонаучного профиля.

Рецензент

Журавлев Юрий Анатольевич ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области», преподаватель физической культуры высшей категории

_____ (подпись)

«15» 06 2015 г.



СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ФГОС СОО, К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ СПССЗ	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	11
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	20
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	22
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	31
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	40
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования. Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) Физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования.

Обязательная аудиторная нагрузка — 117 часов, самостоятельная работа — 55 часов, максимальная учебная нагрузка — 175 часов, (из них — теория 0 ч., практика - 117)

Целью образования в области физической культуры является формирование у человека устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации данной цели в соответствии с требованиями ФГОС содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих умений:

- **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;
- **владение** основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их для укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, 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.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

В раздел спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Хотелось бы отметить, что раздел легкая атлетика поделен на две части: 10ч в осеннее время года и 11ч в весеннее.

Раздел плавание (5ч) был исключен из рабочей программы, т. к. погодные условия не позволяют проведению данного занятия, а так же на территории учебного заведения отсутствует бассейн. Поэтому он был включен в раздел лыжная подготовка. Так как в этих видах спорта задействованы похожие группы мышц, максимальная потребность в кислороде, происходит развитие таких физических качеств как выносливость, быстрота, скоростная выносливость.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует

воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных

способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К **основной** медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К **подготовительной** медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К **специальной** медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На **спортивное** отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На **подготовительное** отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной

подготовки обучающихся.

На **специальное** отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ^[1].

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ФГОС СОО, К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ ППСЗ

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО максимальная учебная нагрузка составляет— 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия — 117 час, внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 55 часов.

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка обучающихся (час.)	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся (час.)			Самостоятельная работа (час.)
		Всего	Теория	Практика	
Основы знаний о физической культуре.	В процессе учебного занятия.				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	32	21	0	21	11
Спортивные игры: - баскетбол;	28	18	0	18	10
- волейбол	30	20	0	20	10
Лыжная подготовка.	40	30	0	30	10
Гимнастика с элементами акробатики.	30	20	0	20	10
Виды спорта по выбору:	12	8	0	8	4

- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.					
Итого	172	117	0	117	55

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Кроссовая подготовка (21).	Содержание учебного материала	32		
	1	Спринтерский бег	2	
	2	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»	2	
	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	4	Метание малого мяча с места (в цель)	2	
	5	Метание малого мяча с разбега (на дальность)	2	
	6	Прыжок в длину с места	2	
	7	Прыжок в длину с разбега	2	
	8	Метание гранаты	2	
	9	Толкание ядра	2	
	10	Бег по пересеченной местности	2	
11	Контрольный норматив	1		

		Самостоятельная работа обучающихся:		
		Выполнение рефератов и сообщений на темы: -Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения; - Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по ОФП; - Разница между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они развиваются?; - Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур?; Особенности их проведения; - История развития легкой атлетики.	11	
Раздел 2. Спортивные игры (38ч):				
2.1. Баскетбол (18ч).	Содержание учебного материала		28	
	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	
	2	Ведение мяча с изменением направления	2	
	3	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	2	
	4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	
	5	Броски мяча в корзину двумя руками от груди (с места)	2	
	6	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча (с места)	2	
	7	Ведение, остановка в два шага, бросок одной рукой от плеча	2	
	8	Перехваты, вырывание , выбивание	2	

	9	Командные действия	2	
	<p align="center">Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение рефератов и презентаций на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всемирные юношеские игры 1998г., их девиз и символика, виды состязаний , вошедшие в программу Игр; - Основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию прыгучести; - Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями; - История развития баскетбола. 		10	
2.2. Волейбол (20ч).	Содержание учебного материала		30	
	1	Стойки и передвижения игроков	2	
	2	Нижняя прямая подача	2	
	3	Нижняя боковая подача	2	
	4	Передача мяча сверху двумя руками	2	
	5	Прием мяча снизу двумя руками	2	
	6	Верхняя прямая подача	2	
	7	Нападающий удар	2	
	8	Индивидуальное блокирование	2	
	9	Групповое блокирование	2	
	10	Командные действия	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов и презентаций на темы: - Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями; - Спортивные игры в системе физического воспитания, как средство общефизической подготовки; - История развития волейбола.	10		
Раздел 3. Лыжная подготовка (30).	Содержание учебного материала	40		
	1	Повороты на лыжах переступанием (на месте)	2	
	2	Повороты на лыжах махом (на месте)	2	
	3	Техника попеременного двухшажного хода	2	
	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2	
	5	Техника бесшажного хода	2	
	6	Совершенствование техники бесшажного хода	2	
	7	Техника одновременного одношажного хода	2	
	8	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	2	
	9	Техника подъема «лесенкой»	2	
	10	Техника подъема «елочкой»	2	
	11	Повороты на лыжах переступанием (в движении)	2	
	12	Повороты на лыжах упором (в движении)	2	
	13	Обучение коньковому ходу	2	

	14	Совершенствование конькового хода	2	
	15	Техника торможения	2	
	<p align="center">Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение сообщений и презентаций на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека; - Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки? Какие средства для этого используют?; - Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей; - История развития лыжного спорта. 		10	
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (20ч).	Содержание учебного материала		30	
	1	Строевые упражнения	2	
	2	Общеразвивающие упражнения	2	
	3	Висы и упоры	2	
	4	Лазание по канату	2	
	5	Кувырок вперед	2	
	6	Стойка на лопатках	2	
	7	Кувырок назад	2	
	8	Стойка на голове	2	

	9	Опорный прыжок через гимнастического «козла»	2	
	10	Опорный прыжок через гимнастического «коня»	2	
	<p align="center">Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение докладов и сообщений на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активная и пассивная гибкость тела человека. От чего она зависит, как влияет на здоровье человека , какие упражнения на развитие гибкости используются в индивидуальных занятиях физической культурой?; - Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры(физической паузы, физкультурные минутки); <p>Составление комплексов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренней гигиенической гимнастики; - производственной гимнастики. 		10	
Раздел 5. Виды спорта по выбору:				
5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (8ч).	Содержание учебного материала		12	
	1	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц	2	
	2	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, мышц спины	2	
	3	Жимовые упражнения в положение лежа, упражнения со штангой и отягощениями	2	

4	Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений, упражнения с собственным весом	2	
	<p align="center">Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение докладов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями; - что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию силы. 	4	

ПРЕДМЕТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Презентация на тему: «Влияние физической культуры на организм человека».
2. Судейство соревнований по легкой атлетике.
3. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
4. Судейство соревнований по спортивным играм.
5. Проведение «Веселых стартов».
6. Организация «Спортивного вечера»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) 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;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4) приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5) 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;
- 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9) 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;
- 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

- Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в длину с разбега способами: «прогнувшись», прыжки в высоту способом перешагивания или «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

При изучении данной темы обучающийся должен **знать/понимать:**

- Технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
- Первую помощь при травмах.

Уметь:

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- принимать высокий и низкий старт;
- стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м;
- бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши),
- выполнять прыжки в длину;
- выполнять прыжки в высоту;
- выполнять метания;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности, а так же службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Самостоятельная работа (11 ч.)

- Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения;

- Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по ОФП;

- Разница между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они развиваются?

- Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур?

Особенности их проведения;

- История развития легкой атлетики.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

● Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

● Волейбол

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. При изучении данной темы обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- правила, технику и тактику данных спортивных игр;
- технику безопасности на занятиях по спортивным играм;

Уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- принимать правильные стойки в защите и в нападении;
- правильно выполнять перемещения по игровым площадкам;
- выполнять приемы, передачи, подачи мяча.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Самостоятельная работа (20 ч.)

- Всемирные юношеские игры 1998г., их девиз и символика, виды состязаний , вошедшие в программу Игр;
- .- Основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию прыгучести;

- Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями,
- Спортивные игры в системе физического воспитания, как средство общефизической подготовки;
- История развития баскетбола;
- История развития волейбола;
- История развития легкой атлетики.

3. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

При изучении данной темы обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;
- правила соревнований;
- технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
- первая помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

1. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
2. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

3. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
4. воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели;
5. правильно выполнять переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
6. преодолевать подъемы, спуски и препятствия.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

- повышения работоспособности,
- сохранения и укрепления здоровья;
- активной творческой деятельности,
- выбора и формирования здорового образа жизни;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
- участия в массовых спортивных соревнованиях.

Самостоятельная работа (10 ч.)

- Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека;
- Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки? Какие средства для этого используют?;
- В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений развивается общая и специальная выносливость?;
- Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей;
- История развития лыжного спорта.

4. Гимнастика с элементами акробатики

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

При изучении данной темы обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 1. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2. способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- 3. технику безопасности на занятиях по гимнастике;
- 4. правила проведения соревнований;
- 5. первую помощь.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- активной творческой деятельности;
- выбора и формирования здорового образа жизни.

Самостоятельная работа (10 ч.)

- Активная и пассивная гибкость тела человека. От чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используются в индивидуальных занятиях физической культурой?;

- Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физической паузы, физкультурные минутки);
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- производственная гимнастика.

5. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

При изучении данной темы обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила поведения в тренажерном зале;

- технику безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- поддержания хорошей физической формы;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- совершенствования регуляции мышечного тонуса.

Самостоятельная работа (4 ч.)

- спортивная тренировка;
- основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями;
- что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию силы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 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
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>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> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в</p>

	игровой ситуации
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
4. Гимнастика с элементами акробатики	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
5. Виды спорта по выбору: Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Выполнение упражнений для корректировки фигуры и различных групп мышц.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Написание сообщений, докладов. Оформление презентаций. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую</p>

медицинскую помощь при травмах.
Соблюдение техники безопасности

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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 составить 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 (кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание 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;
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3□10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	190	210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	

		стоя, см							
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
● Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
● Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
● Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
● Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
● Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
● Силовой тест -подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
● Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
● Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
● Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
● Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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	170
4. Приседание на одной ноге, 5. опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Помещения должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для

переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —

Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах