



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 2 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по программе подготовки специалистов среднего звена
34.02.01. «Сестринское дело».**

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1,2

Когалым, 2019 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД и сестринского дела

Протокол № 1 от « 01 » 09 2019г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО


Педагог- библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И.В. Головань/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 34.02.01. «Сестринское дело».

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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 с получением среднего общего образования (ППССЗ). 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 специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

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

• **личностных**:

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л.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;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.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;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.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;

Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М.1 способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

П.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).

* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -118 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 59 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
1 СЕМЕСТР		60	
<i>Учебно-методическое занятие</i>			
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физкультуры для их направленной коррекции.	Практическое занятие № 1 Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Практическое занятие № 2 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.	3	2,4
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие № 3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 100м.	Практическое занятие № 4 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
РАЗДЕЛ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		16	
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие №5 комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2.Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическое занятие №6 бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическое занятие №7 беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.4.Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическое занятие №8 комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.5.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие №9 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.6. Развитие скоростных качеств.	Практическое занятие №10 комплекс упражнений на развитие скоростно	1	2,4

Эстафетный бег 4x400м	силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.		
Тема 1.7. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие №11 бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.8. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	Практическое занятие №12 пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.9. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	Практическое занятие №13 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.10. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическое занятие №14 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.11. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическое занятие №15 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.12. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	Практическое занятие №16 пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.13. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие №17 упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.14. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие №18 упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.15.Обучение технике толкания ядра.	Практическое занятие №19 техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине,	1	2,4
Тема 1.16. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	Практическое занятие № 20 пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Практическое занятие №21 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упр. гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Основы здорового образа жизни. Производственная гимнастика	Практическое занятие №22 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	3	2,4
Физическая культура в обеспечении здоровья			

Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ. воспитания	Практическое занятие №23 Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Практическое занятие №24 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж.		
РАЗДЕЛ 2. ПЛАВАНИЕ		4	
Тема 2.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.	Практическое занятие №25 Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	2,4
Тема 2.2 Способы плавания.	Практическое занятие №26 Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1	2,4
Тема 2.3 Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Практическое занятие №27 Как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.	1	2,4
Тема 2.4 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упр на суше	Практическое занятие №28 комплекс общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений.	1	2,4
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ		12	
Тема 3.1.Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практическое занятие № 29 упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 3.2. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие №30 упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 3.3. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практическое занятие №31 упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практическое занятие №32 упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	Практическое занятие №33 упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2
Тема 3.6.Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком	Практическое занятие №34 упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 3.7. Учебная игра.	Практическое занятие №35 упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.8.Тактика нападения, тактика	Практическое занятие №36 упражнения с мячом, финты, выбивание,	1	2,4

защиты.	вырывание. Игра стрит бол.		
Тема 3.9. Учебная игра	Практическое занятие № 37 игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.10. Приёмы техники защиты-перехват.	Практическое занятие № 38 приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 3.11. Совершенствование приёмов овладения мячом. (вырывание, выбивание)	Практическое занятие № 39 упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 3.12. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват)	Практическое занятие № 40 упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват.	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Учебная игра волейбол	Практическое занятие № 41 Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2,4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Учебная игра волейбол	Практическое занятие № 42 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек Практическое занятие № 43 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	2	2,4
Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Практическое занятие № 44 знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2,4
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ		16	
Тема 3.1. Правила игры. Стойки, перемещения.	Практическое занятие № 45 учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование подачи мяча.	Практическое занятие № 46 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практическое занятие № 47 учебная игра волейбол.	1	2,4

Тема 3.4. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическое занятие № 48 упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.5. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие № 49 упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 3.6 Учебная игра	Практическое занятие № 50 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	,4
Тема 3.7. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическое занятие № 51 упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 3.8. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическое занятие № 52 упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.9. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическое занятие № 53 упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.10.Тактика нападения, тактика защиты	Практическое занятие № 54 упражнения с мячом, стрит бол.	1	2,4
Тема 3.11. Обучение приёма мяча снизу одной рукой в падении и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие № 55 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	2,4
Тема 3.12. Учебная игра	Практическое занятие № 56 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.13.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическое занятие № 57 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу впадении.	1	2,4
Тема 3.14. Учебная игра	Практическое занятие № 59упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.15.Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практическое занятие № 59 упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
Тема 3.16.Зачёт	Практическое занятие № 60 Сдача зачёта	1	2,4
Самостоятельная работа. Участие в соревнованиях. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		30	
2 СЕМЕСТР		58	
РАЗДЕЛ 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЁРАХ		9	
Тема 4.1.Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие	Практическое занятие № 61 упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	2,4

силы верхнего плечевого пояса			
Тема 4.2. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическое занятие № 62 упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема.4.3.Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическое занятие № 63 упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 4.4.Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическое занятие № 64 упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс	1	2,4
Тема4.5.Стретчинг упр на расслабление.	Практическое занятие № 65 упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 4.6. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие № 66 упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 4.7. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие № 67 упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 4.8. Упражнения с гирей, штангой.	Практическое занятие № 68 упражнения с гантелями, жим штанги лёжа	1	2,4
Тема 4.9 Упражнения с эспандерами, амортизаторами	Практическое занятие № 69 упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Освоение методики занятий физ. Упр. для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практическое занятие № 70 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	2,4
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Практическое занятие № 71 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упр тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Практическое занятие № 72 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом Практическое занятие № 73 Использование упр.-тестов для оценки физического развития	3	2,4
Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб			
Использование упр.-тестов для оценки физического развития, телосложения, состояния организма, физ.подготовленности.			
РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		8	
Тема 5.1. Техника безопасности на	Практическое занятие № 74 техника безопасности, первая помощь при	1	2,4

уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	травмах и обморожениях.		
Тема 5.2. Прохождение дистанции 2, 3 км.	Практическое занятие № 75 прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 5.3. Прохождение дистанции 2, 3 км	Практическое занятие № 76 прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 5.4. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практическое занятие № 77 прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 5.5. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км	Практическое занятие № 78 прохождение дистанции свободным стилем 5 км.	1	2,4
Тема 5.6. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практическое занятие № 79 прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 5.7. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практическое занятие № 80 соревнования- дистанция 3 км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 5.8. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Практическое занятие № 81 прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
<i>Учебно-методические занятия</i>			
Индивидуальная оздоровительная Программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Практическое занятие № 82 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	1	2,4
Физкультура в профессиональной деятельности специалиста	Практическое занятие № 83 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	3	2,4
Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, к которым предъявляет повышенные требования	Практическое занятие № 84 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физ. воспитания.	Практическое занятие № 85 Тестирование психофизиологических функций,		
РАЗДЕЛ 6. ГИМНАСТИКА		12	
Тема 6.1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упр для коррекции зрения, упражнения на внимание.	Практическое занятие № 86 составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	2,4
Тема 6.2. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Практическое занятие № 87 Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 6.3. Комплексы упражнений вводной и производственной	Практическое занятие № 88 Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса	1	2,4

гимнастики.	упражнений для коррекции зрения.		
Тема 6.4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практическое занятие № 89 Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 6.5 Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическое занятие № 90 упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 6.6. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическое занятие № 91 упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 6.7. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическое занятие № 92 упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 6.8. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическое занятие № 93 упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 6.9. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическое занятие № 94 упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 6.10. Развитие координации движений, гибкости.	Практическое занятие № 95 упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	2,4
Тема 6.11. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Практическое занятие № 96 Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 6.12. Упражнения с набивными мячами.	Практическое занятие № 97 упражнения с гантелями разного веса. Упр. с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
<i>Учебно – методические занятия</i>			
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Практическое занятие № 98 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Практическое занятие № 99 Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	2,4
Средства физической культуры в регулировании работоспособности, комплексы производственной гимнастики			
Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Комплекс упражнений	Практическое занятие № 100 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых	1	2,4

	качеств и свойств личности.		
РАЗДЕЛ 7. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		18	
Тема 7.1 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 101 комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 7.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическое занятие № 102 бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 7.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическое занятие № 103 беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 7.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическое занятие № 104 беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 7.5. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическое занятие № 105 комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 7.6. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие № 106 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 7.7. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Практическое занятие № 107 комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 7.8. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Практическое занятие № 108 комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 7.9. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие № 109 бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 7.10. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие № 110 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 7.11 Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие № 111 бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 7.12. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».	Практическое занятие № 112 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 7.13. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическое занятие № 113 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 7.14 Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие № 114 подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4

Тема 7.15 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие № 115 подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 7.16. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2, 3км	Практическое занятие № 116 пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 7.17. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие № 117 упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 7.18. <i>Дифференцированный зачёт</i> прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практическое занятие № 118 комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	2,4
Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	29	
		Всего обязательной	118
		Всего самостоятельной	57

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2019).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий 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. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного меча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество 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

