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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 37 от 03.02.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

Форма обучения	очная
Курс	2-4
Семестр	3-8

Когалым, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975, по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

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

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения физического воспитания, БЖД и ЗЧС

Протокол № 3 от 01.02.2023 г.

Захаров Вадим Валентинович _____
подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог- библиотекарь _____ Л.Н. Родионова

Старший методист _____ Е.А. Левина

Разработчик:

преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

Захаров Вадим Валентинович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..... 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС ППССЗ 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» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

знать:

З.1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З. 2 Основы здорового образа жизни;

уметь:

У. 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -174 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 174 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)	**348**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**174**
в том числе:	
Практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**174**
Итоговая аттестация в форме **зачетов,** ***дифференцированного зачета***	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения[1]
1	2	3	4
3 семестр 32 часа			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
	Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений**.**	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Бег 100м. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала.**		
	3. Техника бега: на короткие, средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	2,4
	4. Изучение техники спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	5. Развитие координации движений. Эстафетный бег	2	
	6. Развитие скоростной выносливости –кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Изучение техники старта и стартового разгона, финиширования.	2	
	8. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	
2 Раздел Спортивные игры			
Тема 2.1 Спортивная игра. Баскетбол.	**Содержание учебного материала.**		
	9.Техникак безопасности при занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	10. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	
	11. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	
	12. Броски мяча по кольцу: с места, в движении.	2	
	13. Тактика игры в нападении.	2	
	14. Тактика игры в защите**.**	2	
	15. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	2	
	16. **Зачет.**	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики История развития баскетбола. Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки. Успехи сборной команды в баскетболе.	32	3
4 семестр 42 часа			
Тема 2.2 Спортивная игра. Волейбол.	**Содержание учебного материала.**		
	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2, 4
	2. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	2	
	3. Подачи мяча верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча.	2	
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия.	2	
	6. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	7. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола**.**	2	
	8. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	9. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3
	Реферат.История развития волейбола. Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки. Успехи сборной команды в волейболе.	20	
Раздел 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	**Содержание учебного материала.**		2,4
	10. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный безшажный, одношажный.	2	
	11. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	12. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	13. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	14. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	15. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
Раздел 4 Спортивные игры			
Тема 4.1. Гандбол	**Содержание учебного материала.**		2,4

	16. Стойка игрока и основные перемещения, правила игры .	2	
Тема 4.2. Настольный теннис.	**Содержание учебного материала.**		2,4
	17. Правила игры настольный теннис. Стойки игрока	2	
	18.Способы держания ракетки.		
4.3. Бадминтон.	**Содержание учебного материала.**		2,4
	19. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Игра бадминтон	2	
	Содержание учебного материала.		
	20. Движение по площадке, жонглирование воланом. Игра бадминтон	2	
	Содержание учебного материала.		
	21. **Зачёт.**	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	22	3
5 семестр 32 часа			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
Тема 1.1 Общая физ. подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема.1 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, беговые упражнения	**Содержание учебного материала:**		2,4
	3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4´100 м, 4´400 м;*	2	
	6. Кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	
2 Раздел Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивная игра. Баскетбол.	**Содержание учебного материала.**		
	8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4
	9. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным	2	

	правилам баскетбола.		
	10. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	11. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
	12. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	13. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Уч. игра.	2	
	14. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Уч. игра.	2	
	15. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	2	
	16. **Зачет.**	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол,	32	3
	6 семестр 30 часов		
Тема 2.2. Спортивная игра. Волейбол.	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
	3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	5. Техника приема мяча с подачи двумя руками. Игра волейбол	2	
	6. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, учебная игра волейбол.	2	
	7. Нападающий удар с места и с разбега. Блок учебная игра волейбол.	2	
	8. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	9. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	15	3
3 Раздел Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	10. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	

	11. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	12. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	13. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	14. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
	15. **Зачёт**	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	15	3
7 семестр 16 часов			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	**Содержание учебного материала:**		
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег, метание гранаты, мяча	2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.*	2	2, 4
	3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	4. Эстафетный бег. 4х100	2	
	5. Техника эстафетного бега 4х400	2	
	6. Метание гранаты.	2	
	7. Метание мяча на дальность, Метание мяча в цель.	2	
	8. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	16	3
8 семестр 22 часа			
2 Раздел Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивная игра. Волейбол.	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-	2	

	животе		
	3. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	4. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. учебная игра волейбол.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	12	2, 4
Тема 2.2. Настольный теннис.	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	5. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Правила игры	2	
	6. Учебная игра настольный теннис	2	
Тема 2.3 Бадминтон	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	7. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа.	2	
Тема 2.4. Гимнастика	**Содержание учебного материала:**		2, 4
	8. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	
	9. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	10. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	
	11. **Дифференцированный зачет.**	2	2, 4
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**174**	
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**174**	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	**348**	

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

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 спортинвентарем.

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

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).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. 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).

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 25.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий выполнение индивидуальных заданий
знать:	
- влияние оздоровительных систем физического о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

Результаты освоения учебной дисциплины	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практическое задание
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание
ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое задание
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание

развития.		
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами.	Практическое задание
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Владеет способами организации двигательной деятельности.	Практическое задание
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. Владеет способами организации двигательной деятельности.	Практическое задание
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Знает о роли физической культуры в социальном развитии человека	Практическое задание
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами	Практическое задание
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами	Практическое задание
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В специальную медицинскую группу, приказом директора по колледжу, зачисляются студенты, отнесенные туда по данным медицинского обследования.

Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на решение всех задач, стоящих перед предметом «Физическая культура». Кроме того, практические занятия должны обеспечивать устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений заболеваний.

Оздоровительная направленность физического воспитания в специальной медицинской группе обеспечивается индивидуальным подходом, четкой организацией и методикой проведения занятий.

Практические занятия студентов в специальной медицинской группе строятся с учетом их физического и функционального уровня, исходя из главной задачи физического воспитания данной группы – оздоровления путем физического совершенствования.

Основной принцип построения практического материала – постепенное развитие и совершенствование физических качеств, которое должно осуществляться в строгом порядке, так же как и обучение, двигательным навыкам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп посещают занятия вместе со студентами основной медицинской группы.

2. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют все тесты (при отсутствии рекомендаций в ограничении) с оценкой на балл выше.

3. Студенты специальной медицинской группы сдают все тесты с целью определения их физической подготовленности, но в качестве критерия оценки применяется величина прироста результата по сравнению с исходным.

4. Студенты специальной медицинской группы обязаны посетить 100% занятий по физическому воспитанию (за исключением случаев освобождения от занятий вследствие заболевания) активно работая на них.

3. Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием основанием для получения зачета, является написание реферата на тему:

«Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».

Приложение 2

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 меча 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

Приложение 2

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

Приложение 3

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