

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин»

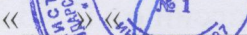
Председатель ЦМК:  _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КБПОУ

«Рубцовский медицинский колледж»

«» М. Пономарев

«» _____ 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

34.02.01 Сестринское дело

г. Рубцовск, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины *физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования;

Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности «Сестринское дело», 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 07 июня 2017 г. №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089»;

Примерной программой учебной дисциплины *физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования;

ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями от 29 июня 2017 г. № 613;

ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело»;

Приказа №754 от 24.07.2015 п.6.3, п.71 «Дисциплина «Физическая культура» должна предусматривать включение адаптационных дисциплин, обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию

обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в дальнейшем специально медицинские группы - «СМГ»);

Приказа здравоохранения № 986 от 04.11.1977 (занятия для специальной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной и подготовительной медицинской группой (из – за недостаточного финансирования), но по отдельной программе и выполняют одобренные врачом комплексы упражнений допустимые для их диагноза, освобождены от сдачи контрольных испытаний и норм ГТО;

Федеральным реестром примерных программ СПО по общеобразовательным дисциплинам.

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом

Заключение Экспертного совета № _____ от

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Содержание учебной дисциплины	9
2.3. Тематическое планирование	26
2.4. Темы индивидуальных проектов.....	29
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	33
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
6. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	37

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины *Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования:

34.02.01 Сестринское дело

естественнонаучного профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *естественнонаучным* профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «*Физическая культура*» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования *базовый*.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина *физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины *физическая культура* имеет межпредметную связь со всеми общеобразовательными учебными дисциплинами и со всеми профессиональными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины *физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции и антикоррупционное мировоззрение в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников и способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППССЗ*:
не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
теоретические	15
практические занятия, из них:	102
<i>учебно-методические</i>	<i>10</i>
<i>учебно-тренировочные</i>	<i>92</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
подготовка индивидуального проекта с использованием информационных технологий (с мультимедийной презентацией);	4
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	6
Освоение физических упражнений различной направленности. Составление комплексов и демонстрация.	22
Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	26
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, Лабораторные, практические и самостоятельная работы	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический.		15	
I семестр			
Тема 1.1. <i>Введение.</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала:	2	1
	1. Современное состояние физической культуры и спорта.		
	2. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.		
	3. Оздоровительные системы физического воспитания.		
	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Теоретическое занятие:		
	1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.		
	2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.		
	3. Знание оздоровительных систем физического воспитания.		
	4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнять требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Самостоятельная работа при изучении темы:		4	
1. Подготовка доклада «Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний» с использованием информационных технологий.		2	2
2. Подготовка индивидуального проекта «Оздоровительные системы физического воспитания» с использованием информационных технологий.		2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	2	1
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.			

	Теоретическое занятие:		
	1. Владение информацией: - о здоровье человека, его ценности и значимости для профессионала; - о взаимосвязи общей культуры обучающихся и их образа жизни; - о современном состоянии здоровья молодежи, личном отношении к здоровью как к условию формирования здорового образа жизни; - о режиме двигательной активности; - о влиянии экологических факторов на здоровье человека; - о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	2. Умение обосновывать: - влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни, рациональное питание в профессии; - режим в трудовой и учебной деятельности. Владеть методикой составления комплексов вводной и производственной гимнастики. Знать гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:	4	
	1. Подготовка доклада «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни, рациональное питание в профессии» с использованием информационных технологий.	2	2
	2. Составить и продемонстрировать комплекс вводной и производственной гимнастики.	2	2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	2	3
	1. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Теоретическое занятие:		
	1. Владеть информацией: - о «материнство и здоровье»; - о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	2. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных	Содержание учебного материала:	2	3
	1. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Формы и содержание физических упражнений.		

занятий физическими упражнениями.	2.	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Теоретическое занятие:			
	1.	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены, основные признаки утомления и факторы регуляции нагрузки.		
	2.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:		4	
	1.	Освоение и демонстрация физических упражнений различной направленности.	2	3
	2.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	2	3
Тема 1.5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Теоретическое занятие:			
	1.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:		6	
	1.	Подготовка реферата: «Методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности».	2	3
	2.	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	4	3
Тема 1.6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала:		1	2
	1.	Содержание и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Теоретическое занятие:			
	1.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Тема 1.7. Психофизиологические основы учебного и	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.		

производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2.	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.		
	3.	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	4.	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Теоретическое занятие:			
	1.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.		
	2.	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.		
	3.	Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
	4.	Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности		
	Самостоятельная работа при изучении темы:		4	
	1.	Подготовка реферата: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций».	2	3
2.	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	2	3	
Тема 1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
	2.	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Теоретическое занятие:			
	1.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
	2.	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3.	Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4.	Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		

Раздел 2. Практический.		102	
Учебно-тренировочные занятия.		20	
<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		20	
Тема 2.1. Техника высокого и низкого старта. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника: - высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - бега на короткие дистанции с низкого старта; - бега 100 м.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции.		
Самостоятельная работа при изучении темы:		4	3
1. Освоение техники беговых упражнений (на короткие дистанции).			
Тема 2.2. Техника высокого и низкого старта. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника: - эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м; - бега по прямой с различной скоростью.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.		
Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		
Самостоятельная работа при изучении темы:		4	3
1. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 2.4. Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
Тема 2.5. Техника прыжка в высоту способами:	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		

«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
Тема 2.6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа при изучении темы:		2	3
	1.	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.7. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
Тема 2.8. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:		2	3
	2.	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м (с), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	2.	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м (с), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м).		
Тема 2.9. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Сдача контрольных нормативов. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Сдача контрольных нормативов: бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) (мин.с.),		
Тема 2.10. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Сдача контрольных нормативов. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		

Учебно-методические занятия.		10		
Тема 2.11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
	2.	Приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения при физическом и умственном утомлении.		
	3.	Тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Основные приемы неотложной доврачебной помощи.		
	Учебно-методическое занятия:			
	1.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.		
2.	Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.			
3.	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.			
Тема 2.12. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	2.	Методика здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.		
	Учебно-методическое занятия:			
1.	Освоение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.			
2.	Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.			
Тема 2.13. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем.		2
Учебно-методическое занятия:				
1.	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем.			

Тема 2.14. Физические упражнения для коррекции зрения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Физические упражнения для коррекции зрения.		
	2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Учебно-методическое занятия:			
	1.	Демонстрация физических упражнений для коррекции зрения.		
	2.	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Учебно-методическое занятия:			
Тема 2.15. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	2.	Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	Учебно-методическое занятия:			
	1.	Демонстрация комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	2.	Демонстрация комплексов вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
Учебно-тренировочные занятия. II семестр			72	
<i>Лыжная подготовка.</i>			8	
Тема 2.16. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	2.	Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании.		
	2.	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		

Тема 2.17. Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Учебно-тренировочное занятие:		5	3
	1.	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
Самостоятельная работа при изучении темы:				
	1.	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): прохождение дистанции.		
Тема 2.18. Техника преодоления подъемов и препятствий. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника преодоления подъемов и препятствий. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	2.	Техника лыжных ходов.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
2.	Сдача на оценку техники лыжных ходов.			
Тема 2.19. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала:		2	2,3
	1.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на оценку.		
	2.	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на оценку.		
2.	Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.			
<i>Спортивные игры: Баскетбол.</i>			10	
Тема 2.20. Техника выполнения основных игровых элементов: ловля и передача мяча,	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Правила игры. Техника безопасности игры. Техника выполнения основных игровых элементов: ловля и передача мяча, ведение на месте.		
	2.	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		

ведение на месте. Правила игры. Техника безопасности игры.	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение правил игры. Знание техники безопасности игры. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку: ловля и передача мяча, ведение на месте.		
	2.	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
Тема 2.21. Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча в движении. Основные игровые элементы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Правила соревнований по баскетболу.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча в движении. Основные игровые элементы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	2.	Правила соревнований по баскетболу. Техника выполнения подтягивания на высокой (низкой) перекладине (количество раз).		
Тема 2.22. Техника защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника выполнения штрафного броска. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	Учебно-тренировочное занятие:		2	2
	1.	Выполнение техники ведения мяча и передачи мяча в движении. Освоение основных игровых элементов: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	2.	Знание правил соревнований по баскетболу. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз).		
	3.	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		
	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника выполнения штрафного броска.		
2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.			
	Учебно-тренировочное занятие:		5	3
	1.	Овладение техникой защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Овладение техникой выполнения штрафного броска.		
	2.	Овладение техникой перемещения в защитной стойке баскетболиста. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:			
	1	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.		
2.	Работа над индивидуальным проектом	2	3	

Тема 2.23. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Тактика нападения, тактика защиты.		
	2.	Техника выполнения броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Овладение тактикой нападения, тактикой защиты.		
Тема 2.24. Контрольное тестирование по баскетболу.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Контрольное тестирование по баскетболу: ранее изученные элементы баскетбола.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Выполнение контрольного тестирования: техника штрафных бросков; бросок после ведения; техника передачи мяча в движении (см. оценочную табл.). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)		
<i>Спортивные игры: Волейбол.</i>			10	
Тема 2.25. Техника перемещений, нижняя передача мяча, стойка волейболиста.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника перемещений, стойка волейболиста, нижняя передача мяча.		
	2.	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение основных игровых элементов: исходное положение (стойки), перемещения, нижняя передача мяча. Правила игры.		
Тема 2.26. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Техника игровых элементов на оценку.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника верхней и нижней передач, прием мяча снизу двумя руками.		
	2.	Техника самоконтроля при игровых занятиях. Игра по правилам.		
	3.	Техника игровых элементов на оценку.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
1.	Освоение техники верхней и нижней передач, прием мяча снизу двумя руками.			
2.	Освоение техники самоконтроля при игровых занятиях. Игра по правилам.			
3.	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.			
Тема 2.27. Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё. Техника прямого	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.		
	2.	Техника нападающего удара и блокирование. Игра по правилам. Первая помощь при травмах, полученных в игровой ситуации.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение техники нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.		

нападающего удара и блокирование.	2.	Освоение техники нападающего удара и блокирования. Игра по правилам. Умение оказывать первую помощь при травмах, полученных в игровой ситуации.		
Тема 2.28. Тактика нападения и защиты.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Тактика нападения, тактика защиты. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	2.	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Тактика нападения, тактика защиты. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	2.	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
Тема 2.29. Контрольное тестирование по волейболу.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Контрольное тестирование по волейболу: ранее изученные элементы волейбола.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Выполнение контрольного тестирования: техника верхней и нижней передачи мяча; техника нижней и верхней прямой подачи (см. оценочную табл.). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) - силовой тест – пресс.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:			
1.	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	5	3	
<i>Гимнастика.</i>			10	
Тема 2.30. Комплекс упражнений с предметами.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).		
	2.	Развитие физических качеств и физических способностей с помощью физических упражнений.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) – гибкость: наклон вперед из положения стоя.		
2.	Развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия,			

		сенсоторики с помощью физических упражнений.		
Тема 2.31. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением) упражнений для коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем, упражнений на внимание.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением) упражнений для коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем, упражнений на внимание.		
Тема 2.32. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Методика составления комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	2.	Техника висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Демонстрация комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	2.	Освоение техники висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.		
Тема 2.33. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Техники выполнения подтягивания: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).		
	2.	Комплекс упражнений.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Освоение техники выполнения подтягивания: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).		
	2.	Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики. Совершенствование памяти, внимание, целеустремленности, мышления.		
Тема 2.34. Оценка уровня физических способностей студентов.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Оценка уровня физических способностей студентов: Выполнение упражнений: <u>скоростные</u> (бег 30 м), координационные (челночный бег 3x10 м), <u>гибкость</u> (наклон вперед из положения стоя), <u>силовые</u> (подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Выполнение упражнений: <u>скоростные</u> (бег 30 м), координационные (челночный бег 3x10 м), <u>гибкость</u> (наклон вперед из положения стоя), <u>силовые</u> (подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).		

<i>Плавание.</i>		10	
Тема 2.35. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.		
	2. Доврачебная помощь пострадавшему.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Знание техники безопасности на занятиях по плаванию.		
	2. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:	6	
	1. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	4	3
	2. Подготовка рефератов по заданной теме с использованием информационных технологий.	2	3
Тема 2.36. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Содержание учебного материала:	2	3
	1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Иметь понятия о специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнениях на суше.		
Тема 2.37. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.		
Тема 2.38. Техника стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Техника движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Техника движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.		
	2. Развитие основных двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота) посредством темы.		
	Учебно-тренировочное занятие:		
	1. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.		
	2. Совершенствование основных двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.		

Тема 2.39. Контрольное тестирование по технике выполнения изученных элементов.	Содержание учебного материала:		2	3	
	1.	Контрольное тестирование по технике выполнения изученных элементов. Плавание до 400 м.			
	Учебно-тренировочное занятие:				
	1.	Контрольное тестирование по технике выполнения изученных элементов: кроля на груди, спине, брасса. Плавание до 400 м.			
<i>Дыхательная гимнастика</i>			24		
Тема 2.40. Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Техника безопасности при занятии дыхательной гимнастикой.	Содержание учебного материала:		2	2	
	1.	Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Техника безопасности при занятии дыхательной гимнастикой.			
	Учебно-тренировочное занятие:				
		1.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Знать и выполнять технику безопасности при занятии дыхательной гимнастикой.		
	Самостоятельная работа при изучении темы:		5	3	
1.	Подготовка реферата «Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой» с использованием информационных технологий.				
	2.	Защита индивидуальных проектов.		3	
Тема 2.41. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	Содержание учебного материала:		2	2	
	1.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.			
	Учебно-тренировочное занятие:				
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Стрельниковой.			
Тема 2.42. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	Содержание учебного материала:		2	2	
	1.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.			
	Учебно-тренировочное занятие:				
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Стрельниковой.			
Тема 2.43. Дыхательная	Содержание учебного материала:		2	2	
	1.	Дыхательная гимнастика Бутейко.			

гимнастика Бутейко.	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Бутейко.		
Тема 2.44. Дыхательная гимнастика Бутейко.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Дыхательная гимнастика Бутейко.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Бутейко.		
Тема 2.45. Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой.		
Тема 2.46. Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Знать и уметь грамотно использовать современную методику дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой.		
Тема 2.47. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Знать классические методы дыхания при выполнении движений. Знать и уметь выполнять дыхательные упражнения йогов.		
Тема 2.48. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Дневник самоконтроля.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.		

Тема 2.49. Комплекс корректирующей направленности для опорно- двигательного аппарата с выполнением дыхательной гимнастики.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Комплекс корректирующей направленности для опорно-двигательного аппарата с выполнением дыхательной гимнастики.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
Тема 2.50. Оценка уровня физической подготовленности. Промежуточная аттестация в форме дифференцирован ного зачета.	Содержание учебного материала:		2	3
	1.	Оценка уровня физической подготовленности. Дифференцированный зачет.		
	Учебно-тренировочное занятие:			
Тема 2.51. Оценка уровня физической подготовленности. Промежуточная аттестация в форме дифференцирован ного зачета.	1.	Оценка уровня физической подготовленности. Выполнение дифференцированного зачета (см. КОС)	2	3
	Учебно-тренировочное занятие:			
	1.	Оценка уровня физической подготовленности. Выполнение дифференцированного зачета (см. КОС)		
			Всего	175

2.3. Тематический план по учебной дисциплине *Физическая культура*

№ занятия	Тема	Количество аудиторной нагрузки	
		теория	практика
I семестр (45 ч.)			
	Раздел 1. Теоретический.	15	
1.	<i>Введение.</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
5.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
6.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
7.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Раздел 2. Практический.		102
	<i>Учебно-тренировочные занятия.</i>		20
	<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>		20
9.	Техника высокого и низкого старта. Техника эстафетного бега.		2
10.	Техника высокого и низкого старта. Техника эстафетного бега.		2
11.	Техника бега на средние и длинные дистанции.		2
12.	Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		2
13.	Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		2
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
15.	Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов.		2
16.	Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов.		2
17.	Сдача контрольных нормативов.		2
18.	Сдача контрольных нормативов.		2

	<i>Учебно-методические занятия.</i>		10
19	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
20	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
21	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата.		2
22	Физические упражнения для коррекции зрения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
23	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		2
		II семестр (72 ч.)	
	<i>Учебно-тренировочные занятия.</i>		
	<i>Лыжная подготовка.</i>		
1	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2
2	Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
3	Техника преодоления подъемов и препятствий. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.		2
4	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
	<i>Спортивные игры: Баскетбол.</i>		
5	Техника выполнения основных игровых элементов: ловля и передача мяча, ведение на месте. Правила игры. Техника безопасности игры.		2
6	Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча в движении. Основные игровые элементы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Правила соревнований по баскетболу.		2
7	Техника защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника выполнения штрафного броска. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
8	Тактика нападения, тактика защиты.		2
9	Контрольное тестирование по баскетболу.		2
	<i>Спортивные игры: Волейбол.</i>		
10	Техника перемещений, нижняя передача мяча, стойка волейболиста.		2
11	Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Техника игровых элементов на оценку.		2
12	Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара и блокирование.		2
13	Тактика нападения и защиты.		2
14	Контрольное тестирование по волейболу.		2

	<i>Гимнастика.</i>		
15	Комплекс упражнений с предметами.		2
16	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		2
17	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2
19	Оценка уровня физических способностей студентов.		2
	<i>Плавание.</i>		
20	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.		2
21	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		2
22	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.		2
23	Техника стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Техника движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.		2
24	Контрольное тестирование по технике выполнения изученных элементов.		2
	<i>Дыхательная гимнастика</i>		
25	Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Техника безопасности при занятии дыхательной гимнастикой.		2
26	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		2
27	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		2
28	Дыхательная гимнастика Бутейко.		2
29	Дыхательная гимнастика Бутейко.		2
30	Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.		2
31	Дыхательная гимнастика Лобановой-Поповой.		2
32	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.		2
33	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.		2
34	Комплекс корригирующей направленности для опорно-двигательного аппарата с выполнением дыхательной гимнастики.		2
35	Оценка уровня физической подготовленности. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		2
36	Оценка уровня физической подготовленности. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		2
		ИТОГО	117

2.4. Темы индивидуальных проектов

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Организация и методика подготовки к туристическому походу. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями.
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики заболеваний.
7. Духовность и здоровье семьи.
8. Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.
9. Оздоровительные системы физического воспитания.
10. Профессионально-прикладная подготовка работников здравоохранения.
11. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
12. Оздоровительные системы физического воспитания.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия помещения, объекта физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля: 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, 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.

Для реализации темы «Плавание» учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования возможно в рамках сетевого договора со с\к «Юбилейный».

Технические средства обучения:

- мультимедийная установка;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска;
- электронный стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение

Для студентов

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 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 02.07.2013 N 170-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ, от 03.02.2014 N 11-ФЗ, от 03.02.2014 N 15-ФЗ, от 05.05.2014 N 84-ФЗ, от 27.05.2014 N 135-ФЗ, от 04.06.2014 N 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 N 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 N 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 N 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 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 науки РФ от 17.03.2015 N 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.

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.

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.

<http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/prikaz-minobrnauki-ot-17052012-no-413> ФГОС среднего общего образования.

http://www.firo.ru/?page_id=18952 Примерные программы общеобразовательных дисциплин для СПО.

Подписные электронные ресурсы библиотеки КГБПОУ «Рубцовский медицинский колледж»: ЭБС «Лань».

Студентам и преподавателям открыт доступ к электронной библиотеке издательского центра «Лань», которая содержит полные тексты электронных учебных изданий, а так же предоставлен доступ к контенту, который включает в себя журналы научных издательств и ведущих вузов России и классические труды по различным областям знаний.

Для работы с ЭБС необходимо зайти на сайт ЭБС «Лань» с любого компьютера КГБПОУ «Рубцовский медицинский колледж» или с любого компьютера, где есть подключение к сети Интернет.

Для создания **личного кабинета пользователя** рекомендуем пройти регистрацию в ЭБС с компьютеров КГБПОУ «Рубцовский медицинский колледж» либо с помощью кодов приглашений, которые Вы сами можете передать пользователю, создав их в меню администраторского кабинета библиотеки.

Для работы в ЭБС «Лань» доступны следующие возможности:

- Специальные сервисы для преподавателя по подбору литературы по дисциплинам
- Фильтр в каталоге книг по уровню образования, автору и году издания
- Поиск в найденном
- Возможность регистрации и авторизации через социальные сети;
- Для работы с документами в режиме оффлайн разработано бесплатное мобильное приложение для операционных систем IOS и Android.

Личный кабинет пользователя (читателя):

- виртуальная книжная полка;
- заметки и закладки к книгам;
- цитирование и конспектирование;
- возможность создания иллюстрированного конспекта
- чтение, копирование и печать отдельных страниц, в объеме не более 10 % объема каждого произведения за один сеанс и другие возможности.

Инклюзивное образование:

В мобильном приложении «ЭБС ЛАНЬ» интегрирован **синтезатор речи**, с помощью которого незрячие и слабовидящие студенты могут использовать книги в учебном процессе. За более подробной информацией и списком доступных для синтезатора речи книг, пожалуйста, обращайтесь к Вашему региональному менеджеру. Для работы с ЭБС необходимо зайти на сайт ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com> с любого компьютера КГБПОУ «Рубцовский медицинский колледж» или с любого компьютера, где есть подключение к сети Интернет. Логин и пароль для работы с домашнего компьютера можно получить в 22 кабинете.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности для студентов
Раздел 1. Теоретический.	
<i>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</i>	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
<i>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</i>	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
<i>Физическая культура в профессиональной</i>	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение

<i>деятельности специалиста.</i>	использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Раздел 2. Практический.	
<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>	
<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>	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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
<i>Лыжная подготовка</i>	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
<i>Гимнастика</i>	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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
<i>Спортивные игры</i>	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
<i>Плавание</i>	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контролируемый результат	Показатели (поведенческие индикаторы) оценки	Методы оценки
<p>предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • не является источником конфликтов и не провоцирует конфликты внутри группы, коллектива, старается их разрешать и управлять ими, поддерживает в коллективе дружеский климат, дух сотрудничества и взаимовыручки. • для презентации тщательно готовит информацию, адаптирует ее под ценности и потребности целевой аудитории. Умеет установить контакт с аудиторией, привлечь внимание, делает выводы по ключевым аспектам; 	<p>Учебная игра с практическим судейством</p> <p>Презентация</p>
<p>метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливает и поддерживает атмосферу взаимного доверия в межличностном общении, располагает к себе; • эффективно организует процесс обсуждения и высказывания других для обмена точками зрения и идеями. 	<p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Организация и проведение комплекса производственной гимнастики</p>

6. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ЦМК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 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
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
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
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
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 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 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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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.

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

<http://mgst.ru/>