

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЛЕБАКСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ЦИКЛОВОЙ КОМИССИИ
ОБЩИХ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН
И ДИСЦИПЛИН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ЗВЕНА
ПРОТОКОЛ № 1 ОТ « 30 » 08.19
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦК Бубнова БУБНОВА Л.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

2019 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кулебакский металлургический колледж»

Разработчик:

Шихов Владимир Владимирович, руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для специальности

«Информационные системы и программирование».

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия (если предусмотрено)	160
<i>Самостоятельная работа¹</i>	2
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов при реализации ОПОП СПО			
	2 курс	3 курс	4 курс	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144	128	64	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	64	32	168
в том числе:				
теоретические занятия	2	2	2	6
практические занятия	70	62	30	162
контрольные занятия				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72	64	32	168
в том числе:				
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	72	64	32	168
Итоговая аттестация в форме зачета или дифференцированного зачета²	зачет	зачет	Диф.зачет	

² Аттестация в форме зачета проводится после каждого года обучения;

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета после последнего года обучения при реализации ОПОП СПО с нормативными сроками обучения 2 года 10 мес.; 3 года 10 мес. ; 4 года 10 мес.;

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

2.2.1. Второй год обучения

1	2	3	4
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		144	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала (теоретическое занятие)	0,5	
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		
	Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.		
	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.		

1	2	3	4
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. 7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. 	2	2-3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	2	

1	2	3	4
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	0,5	
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.		
	Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.		
	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.		
	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.		
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.		
	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.		
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		

1	2	3	4
	<p>Практические занятия</p> <p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>	28	2-3
	<p><i>Развитие быстроты.</i></p> <p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>		2-3

1	2	3	4
	<i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.		2
	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.		2
	<i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.		2-3

1	2	3	4
	<p><i>Спортивные игры.</i></p> <p><i>Баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>		2-3
	<p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>		2-3
	<p><i>Гандбол.</i> Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках. Движение: скрестное; восьмеркой. Бросок из опорного положения при сопротивлении защитника. Броски по воротам. Игра в защите, нападении, двусторонняя.</p>		2
	<p><i>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p>		2-3

1	2	3	4
	<p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		2
	<p>Контрольное занятие. Контроль качества теоретических знаний темам 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни и 2.2. Способы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Контроль овладения жизненно важными физическими качествами: Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. Контроль развития координации движений. Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки; прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 градусов), метание мяча.</p> <p>Вариативная часть: техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену); контрольные игры.</p>		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	30	
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке</p>	0,5	

	(ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	12	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала	0,5	
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.		
	Практические занятия <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по	28	3

	<p>шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p>		
--	--	--	--

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	30	
	<p>Дифференцированный зачет. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для прохождения воинской службы, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.</p>	2	

2.2.2. Третий год обучения

1	2	3	4
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		128	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Содержание учебного материала (теоретическое занятие)</p> <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>	0,5	

1	2	3	4
	<p>Практические занятия <i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Оздоровительное плавание или катание на лыжах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скуп. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.</p> <p>Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений.</p>	22	<p>2-3</p> <p>2-3</p>

1	2	3	4
	<p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.</p> <p><i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.</p>		2-3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	22	
3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Содержание учебного материала</p>	0,5	
	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов .</p>		

1	2	3	4
	<p><i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p>		
	<p>Практические занятия 1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). <i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. <i>Упражнения в воде.</i> Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки. 2. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 3. Организация и проведение похода выходного дня. 4. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.</p>	22	3
	<p>Контрольное занятие. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	24	

1	2	3	4
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	0,5	
	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	4	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии.	0,5	

	Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.		
	Практические занятия <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность. Толкание ядра на дальность. Преодоление полосы препятствий.	14	3
	<i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Метание гранаты на дальность. Толкание ядра на дальность. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Подвижные и спортивные игры.		3
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	
	Дифференцированный зачет Зачет по разделам (тестирование): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам. Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального		

	<p>давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.</p>		
--	--	--	--

2.2.4. Четвертый год обучения

1	2	3	4
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		64	
Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<p>Содержание учебного материала (теоретическое занятие)</p> <p>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p>	2	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.</p> <p>2. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.</p> <p>3. Использование на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, гандбола, баскетбола, н/тенниса: - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, плавание, гимнастика и др. 	30	3

1	2	3	4
	<p>4. Использование различных видов оздоровительной гимнастики.</p> <p>5. Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.</p> <p>6. Тренировка на тренажерах.</p> <p>Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка внутренних и наружных мышц бедра на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя. Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног. Тренировка всех мышц ног на велотренажере. Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки. Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.</p> <p>7. Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>8. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p> <p>9. Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры</p>		3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	32	

1	2	3	4
	<p>Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов (учащихся): роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов (учащихся): артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.</p>		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	
	в том числе:		
	теоретические занятия	6	
	практические занятия	162	
	контрольные занятия		
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	
	Итоговая аттестация	Диф.зачет	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

Лыжи в комплекте с ботинками и палками

Мячи футбольные.

Мяч минифутбольный

Мячи баскетбольные.

Мячи волейбольные

Мячи для игры в ручной мяч

Стол для настольного тенниса Брусья гимнастические Перекладина навесная

Перекладина гимнастическая Стенка гимнастическая «Конь»

гимнастический

«Козёл» гимнастический Мостик гимнастический

Маты гимнастические

Канат для перетягивания

Канат подвесной.

Щит баскетбольный

Сетка волейбольная.

Барьер легкоатлетический

Оборудование для прыжков в высоту

Тренажёр многофункциональный

Велотренажёр

Скамья для жима

Штанга с дисками

Гантели

Скамейки гимнастические Палатки туристические.

Спальные мешки.

Бутсы футбольные

Форма спортивная (футбольная, баскетбольная, волейбольная) –

Шиповки легкоатлетические

Шахматы

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Место для стрельбы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Бишаев А.А. Физическая культура. ОИЦ «Академия», 2012г.
2. Решетников Н.В. и др. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2012г
3. Сахарова Е.В. и другие. Физическая культура. (Электронный ресурс), Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013г. (ЭБС IPRbooks).
- 4.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование.... Контрольная работа Самостоятельная работа. Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта) Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 		

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками (основная медицинская группа)
(оценка уровня физической подготовленности)
1 курс**

№ п/п	Наименование нормативов, тестов, упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2	4.9	5.1	5.3	5.5	5.7
2	Бег 60 м (сек)	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
3	Бег 100 м (сек)	17.0	17.9	18.9	19.9	20.9	14.0	14.3	14.6	14.9	15.2
4	Бег 500 м (мин., сек.)	2,10	2,20	2,30	2.35	2.40					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.31	4.47	5.02	5.15	5.25
6	Бег 2000 м (дев.) (сек)	11.15	11.50	12.15	12.50	13.15					
7	Бег 3000 м (юн.) (сек)						13.10	13.50	14.00	14.10	14.50
8	Марш-бросок (сочетание бега и ходьбы): 3000м (дев.) 6000м (юн.)	18.00	20.00	21.00	б\вр.	б\вр.	30.00	32.00	33.00	б\вр.	б\вр.
9	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	31.0	32.0	33.0	34.00	35.00	28.5	30.0	31.5	33.0	34.5
10	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130	230	220	210	200	190
11	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	280	260	240	420	400	380	360	340
12	Метание гранаты: 500гр.(дев.) // 700 гр.(юн.)	18	16	14	12	10	32	30	25	22	20
13	Толкание ядра: 3 кг (дев.)// 7,257 кг (юн.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
14	Бег на лыжах: 3 км (дев.) // 5 км (юн.)	19.00	21.00	23.00	б\вр.	б\вр.	25.50	27.20	29.50	б\вр.	б\вр.
15	Плавание 50 м (мин.сек.)	1.00	1.20	1.40	б\вр.	б\вр.	0.45	0.52	1.00	б\вр.	б\вр.
16	Силовой тест-подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)						9	7	5	4	3
17	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4	3	2	10	8	5	4	3
18	Силовой тест-подъем поворотом на высокой перекладине (кол-во раз)						3	2	1	-	-
19	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	40	30	20	10	5					
20	Силовой тест – выход силой на высокой перекладине (кол-во раз)						3	2	1	-	-
21	Наклоны туловища вперед	15	12	8	6	4					
22	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол-во раз)						7	5	3	2	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						12	9	7	5	3
24	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	8	6	4	3	235	30	25	20	15	10
25	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	100	90	80	70	120	110	100	90	80
26	Гимнастика:										
	- акробатическая комбинация (дев., юн.)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									
	- комбинация на параллельных брусьях (юн.), разновысоких брусьях (дев.)										
	- опорный прыжок через «козла» (юн. и дев.)										
(нормативы 1 курса)											
27	Спортивные игры:	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									
	-баскетбол										
	- волейбол										
	- ручной мяч										
	- н/теннис										
(нормативы 1 курса)											

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками (основная медицинская группа)
(оценка уровня физической подготовленности)
2 курс**

№ п/п	Наименование нормативов, тестов, упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	4.7	4.9	5.1	5.3	5.5
2	Бег 60 м (сек)	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4
3	Бег 100 м (сек)	16.0	17.0	17.9	18.9	19.9	13.8	14.0	14.3	14.6	14.9
4	Бег 500 м (мин., сек.)	2.00	2,10	2,20	2,30	2.35					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.16	4.31	4.47	5.02	5.15
6	Бег 2000 м (дев.) (сек)	10.50	11.15	11.50	12.15	12.50					
7	Бег 3000 м (юн.) (сек)						12.35	13.10	13.50	14.00	14.10
8	Марш-бросок (сочетание бега и ходьбы): 3000м (дев.) 6000м (юн.)	17.0	18.00	20.00	21.00	б\вр.	28.00	30.00	32.00	33.00	б\вр.
9	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	30,0	31.0	32.0	33.0	34.00	27,0	28.5	30.0	31.5	33.0
10	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140	240	230	220	210	200
11	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	300	280	260	440	420	400	380	360
12	Метание гранаты: 500гр.(дев.) // 700 гр.(юн.)	20	18	16	14	12	34	32	30	25	22
13	Толкание ядра: 3 кг (дев.)// 7,257 кг (юн.)	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
14	Бег на лыжах: 3 км (дев.) // 5 км (юн.)	18.00	19.00	21.00	23.00	б\вр.	24.50	25.50	27.20	29.50	б\вр.
15	Плавание 50 м (мин.сек.)	0.55	1.00	1.20	1.40	б\вр.	0.40	0.45	0.52	1.00	б\вр.
16	Силовой тест-подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)						12	9	7	5	4
17	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	6	4	3	12	10	8	5	4
18	Силовой тест-подъем поворотом на высокой перекладине (кол-во раз)						4	3	2	1	-
19	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	10					
20	Силовой тест – выход силой на высокой перекладине (кол-во раз)						4	3	2	1	-
21	Наклоны туловища вперед	20	15	12	8	6					
22	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол-во раз)						10	7	5	3	2
23	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)							12	9	7	5
24	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	8	6	4	3	35	30	25	20	15
25	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	120	110	100	90	80	130	120	110	100	90
26	Гимнастика: - акробатическая комбинация (дев., юн.) - комбинация на параллельных брусьях (юн.), разновысоких брусьях (дев.) - опорный прыжок через «козла» (юн. и дев.) (нормативы 2 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									
27	Спортивные игры: -баскетбол - волейбол - ручной мяч - н/теннис - футбол (юн.) (нормативы 2 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками (основная медицинская группа)
(оценка уровня физической подготовленности)
3 курс**

№ п/п	Наименование нормативов, тестов, упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1.50	2.00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
7	Бег 3000 м (юн.) (сек)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
8	Марш-бросок (сочетание бега и ходьбы): 3000м (дев.) 6000м (юн.)	16.30	17.0	18.00	20.00	21.00	27.00	28.00	30.00	32.00	33.00
9	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30,0	31.0	32.0	33.0	25.0	27,0	28.5	30.0	31.5
10	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	320	300	280	460	440	420	400	380
12	Метание гранаты: 500гр.(дев.) // 700 гр.(юн.)	22	20	18	16	14	36	34	32	30	25
13	Толкание ядра: 3 кг (дев.)// 7,257 кг (юн.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
14	Бег на лыжах: 3 км (дев.) // 5 км (юн.)	17.30	18.00	19.00	21.00	23.00	24.00	24.50	25.50	27.20	29.50
15	Плавание 50 м (мин.сек.)	0.52	0.55	1.00	1.20	1.40	0.37	0.40	0.45	0.52	1.00
16	Силовой тест-подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
17	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4	14	12	10	8	5
18	Силовой тест-подъем поворотом на высокой перекладине (кол-во раз)						5	4	3	2	1
19	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
20	Силовой тест – выход силой на высокой перекладине (кол-во раз)						5	4	3	2	1
21	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
22	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол-во раз)						12	10	7	5	3
23	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						16	14	12	9	7
24	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
25	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
26	Гимнастика: - акробатическая комбинация (дев., юн.) - комбинация на параллельных брусьях (юн.), разновысоких брусьях (дев.) - опорный прыжок через «козла» (юн. и дев.) (нормативы 3 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									
27	Спортивные игры: -баскетбол - волейбол - ручной мяч - н/теннис - футбол (юн.) (нормативы 3 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе									

Примечание:

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин НПО и СПО на основе ФГОС НПО и ФГОС СПО (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2009 г. № 03-2672).

2. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.