

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Ленинградской области
«Подпорожский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2020

Рабочая программа разработана на основе:

- требований ФГОС СПО по специальностям : 09.02.06; 23.02.03; 38. 02. 05

Рассмотрена на заседании МК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Председатель Н.Ю.Першина
Протокол №5 от 16.01.2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ЛО ППТ
О.А.Чечельницкая
«30» 01 2020г

Приложение к ОПОП по специальностям
СПО
09.02.06; 23.02.03; 38. 02. 05

Утверждено приказом ГБПОУ ЛО ППТ
от 30.01. 2020 №01-05/09

Преподаватель: Е.М Вильгельм

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов		
	Профессии СПО		
Аудиторные занятия. Содержание обучения	«Товаровед-эксперт» II-III курс	«СиСАдмин» II-IV курс	«То и РА» II-IVкурс
Теоретическая часть			
Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности, Т.Б. и личная гигиена	1	1	1
Основы здорового образа жизни.	1	1	1
Практическая часть	116	160	166
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	116	160	166
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	36	34	33
Баскетбол	13	30	34
Гимнастика	25	32	33
Лыжная подготовка	20	28	33
Волейбол	22	32	33
Итого	116	160	166
Внеаудиторная самостоятельная работа			
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	58	8	83
Всего	174	168	222

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Специальности		«Товаровед-эксперт» II-III курс	«СиСАДмин» II-IV курс	«То и РА» II-IVкурс	
		116	160	166	
Раздел 1.Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2	2	2	
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	1	1	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	1	1	1	2
Раздел 2.Легкая атлетика		36ч	34ч	33ч	
Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.				2
	Практические занятия	6	4	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	1	3	
Тема 2.2.Совершенствование	Содержание учебного материала:				

техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.				2
	Практические занятия	6	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	3	1	3	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»,) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.				2
	Практические занятия	6	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся:специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3		3	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.				2
	Практические занятия	6	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	1	3	
Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.				2
	Практические занятия	6	6	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	3	1	3	
Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость,	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).				2

защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Практические занятия	2	2	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		3		
Тема2.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала					
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;					
	Практические занятия	2	2	6		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	3		
Раздел 3. Баскетбол-13ч		13ч	30ч	34ч		
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).					2
	Практические занятия	2	4	5		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	1		3		
Тема3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.				2	
	Практические занятия	2	4	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	1	1	3		
Тема3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.				2	

	Практические занятия	2	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	1		3	
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).				2
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	2	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	1		3	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).				2
	Практические занятия	2	6	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	1	1	3	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.				2
	Практические занятия	1	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1		3	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.				2
	Практические занятия	3	2	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:			3	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала				

	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			
	Практические занятия	1	2	5
	Самостоятельная работа обучающихся			3
Раздел 4. Лыжная подготовка		20ч	28ч	33ч
Раздел 5.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	5	7	9
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала: Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.			
	Практические занятия Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	5	7	8
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала: Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Практические занятия Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	5	7	8
Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала: Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой»			

	<p>на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>				
	<p>Практические занятия Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.</p>	5	7	8	
	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>	7	1	3	
Раздел 5. Гимнастика		25ч	32ч	33ч	
<p>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</p>	<p>Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в</p>				2

	колоннах. Размыкание дугами.				
	Практические занятия	2	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	1		3	
Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.				2
	Практические занятия	3	6	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		3	
Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).				2
	Практические занятия	3	3	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	1	3	
Тема5.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.				2
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	4	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	2		3	
Тема5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.				2
	Практические занятия	1	2	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2		3	
Тема5.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.				2
	Практические занятия	2	2	4	

	Самостоятельная работа обучающихся:			3	
Тема5.7. Упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.				2
	Практические занятия	3	3	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2		3	
Тема5.8. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.				2
	Практические занятия	2	3	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	1		2	
Тема5.9. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.				
	Практические занятия	5	5	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2			
Раздел 6 Волейбол		22ч	32ч	33ч	
Темаб.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).				2
	Практические занятия	4	4	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	2		3	
Темаб.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.				2
	Практические занятия	3	4	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	1			
Темаб.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).				2
	Практические занятия	3	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	3		3	
Темаб.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).				2
	Практические занятия	3	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	3			
Темаб.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.				2
	Лабораторные работы (зачеты)				
	Практические занятия	3	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	3		3	
Темаб.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.				2
	Практические занятия	1	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.	3			
Темаб.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.				2
	Практические занятия	2	4	4	

гигиенической направленностью.	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	2		3	
Темаб.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.				
	Практические занятия	3	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2			
	Всего:	116	160	166	
	Самостоятельных:	58	8	83	
	Максимальная нагрузка:	174	168	222	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе издания.

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.

5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
6. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018.
7. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
9. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019.
10. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019
11. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016.
12. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016.
13. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015.
14. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018.

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).

(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах www.goup32441.narod.ru Российской Федерации (НФП).

<http://doppt.ru/> Физкультура

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>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 	<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 обучения 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>	

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

№ п/п	Виды испытаний (нормативы)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (нормативы)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бегна 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Количество видов испытаний (нормативов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (нормативов), которые необходимо выполнить для получения аттестации по дисциплине		7	8	9	7	8	9

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группе

- 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)

