



Министерство образования Московской области
Негосударственное образовательное частное учреждение
профессионального образования
«Подольский колледж «Парус»



СВЕРЖДАЮ:
Подпись _____
Директор колледжа
Никулина
_____ 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД.05 Физическая культура

Специальность: 38.02.05 ~~Товароведение~~ экспертиза качества потребительских товаров

2017г.


Рабочая программа дисциплины ОУД.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по специальности 38.02.05 **Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.**

Рабочая программа предназначена для обучения студентов колледжа, изучающих физическую культуру в качестве общей дисциплины общеобразовательного цикла.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметноцикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № ___ от «___» _____ 2017

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин
 Севостьянова Н.А.
_____ 2017

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования.

Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Рабочая программа может быть использована для студентов, изучающих на курсах дисциплину «Физическая культура», для укрепления физической подготовки работников сферы социально-экономической деятельности, участвующих в спортивной деятельности колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплине общеобразовательного цикла.

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

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

знать/понимать

- X влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- X способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- X правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- X выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- X выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- X проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- X преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- X выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- X осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- X выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- х повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- х подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- х организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- х активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
†† лабораторные работы	-
†† Теоретическое обучение	8
практические занятия	††† 109
контрольные работы	-
†† курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<input type="checkbox"/> составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время; <input type="checkbox"/> совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий; <input type="checkbox"/> выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий; <input type="checkbox"/> закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий; <input type="checkbox"/> изучение оздоровительных систем физической культуры; <input type="checkbox"/> составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности; <input type="checkbox"/> изучение учебной литературы; <input type="checkbox"/> написание рефератов; <input type="checkbox"/> составление презентаций; <input type="checkbox"/> контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;	
Итоговая аттестация в форме зачета	1,2 семестры

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		16	
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные физические воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая профессиональная направленность).</p> <p>3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема 1.1.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</p> <p>2. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как к фактору формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике калкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>4. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p> <p>5. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, гигиена, гидропроцедуры, бань, массаж. Материнство и валеология.</p> <p>7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	3	2
	1.Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий их гигиена. Коррекция фигуры. 3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	3	
	1.Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.Врачебный контроль, его содержание. 3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 5.Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Ведение личного дневника самоконтроля занятий.		

<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала 1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного обучающихся учреждений НПО и СПО. 2.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. 3.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение методов релаксации. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	2
<p>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала 1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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.Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности. Виды и формы профессионального труда будущего специалиста.</p>	6	
<p>Раздел 2. Практический</p>		4	
<p>Тема 2.1. Учебно-методические занятия</p>	<p>Содержание учебного материала Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений</p>	10	
		2	

	<p>упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специальности. Спортсменская и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	Практические занятия	2	
	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах). Методика самомассажа. Методика коррегирующей гимнастики для глаз. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	<p>Регулирования психозмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой спортом. Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>		
<p>Тема 2.2.</p>	Содержание учебного материала	20	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег</p>	1	2

	г 4и100м, 4и4 00м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра.		
	Практические занятия	15	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания» Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	16	
Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км (девушки) до 8км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2
	Практические занятия	7	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов: бесшажным, одношажным, двухшажным. Обучение, закрепление, совершенствование техники способов перехода с одного хода на другой: попеременных на одновременные. Обучение и совершенствование способам подъемов, спусков в различных стойках, в зависимости от крутизны склона. Торможение различными способами повороты в движении.		

	Обучение и совершенствование техники конькового хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершение длительных прогулок на лыжах. Составление презентации.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением мышц для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	Практические занятия	□	
	Выполнение строевых приемов, построений и перестроений. Управление строем. Выполнение передвижений, размыканий и смыканий, фигурная маршировка. Выполнение ОРУ без предмета типа зарядки, комплекс упражнений по анатомическому признаку. Выполнение ОРУ с предметами: г/палкой, г/мячом, обручем. Выполнение ОРУ с предметами: г/скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ в движении, в парах. Выполнение ОРУ на г/скамейке и со скамейкой, на г/стенке Выполнение упражнений в равновесии: ходьба по опоре с перекладиной через предметы, переход из одной опоры на другую, расхождение вдвоем. Выполнение различных видов лазания: на г/стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, по канату с подъемом в упор силой на перекладине, лазание с партнером на плечах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами (обручем, скакалкой, мячом, гантелями, набивными мячами, в парах, на г/скамейке, со скамейкой). Составление комплексов прикладных упражнений. Изучение иллюстраций прикладных упражнений.		
Тема 2.5. Спортивные игры		27	
Тема 2.5.1.	Содержание учебного материала	9	

Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание, выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	2
	Практические занятия	6	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, передачи мяча одной рукой плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску с ближней и средней дистанций.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.2. Волейбол	Содержание учебного материала	9	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	2
	Практические занятия	6	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала	8	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок с опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападающего.	1	2
	Практические занятия	5	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в ворота (с места, в движении, прыжком), вырывание, выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты перехват, приемы, применяемые		

	против броска, накрывание тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.4.	Содержание учебного материала	9	
Футбол (для юношей)	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, от мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	2
	Практические занятия	6	
	Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, ведение мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика вратаря в различных игровых ситуациях. Контрольные игры и соревнования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	16	
Плавание	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Проплыwanie отрезков по 26 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы фигурного плавания (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	2	2

	Практические занятия	6	
	В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой; освоение техники дыхания в кроле на груди, в брассе, сочетание движений ногами и движениями рук; сочетание движений руками и ногами, координация стилей плавания. Демонстрация техники плавания на время и без учета времени. Проплывание дистанции 50м на время вольным стилем. Разучивание способов подплывания к пострадавшему (доска) в опорном и безопорном положении. Разучивание способов транспортировки пострадавшего. Выполнение транспортировки пострадавшего выбранным способом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в водоемах. Составление презентации на тему: «Прикладные способы передвижения в воде».		
Тема 2.7. Виды спорта по выбору (спортивный туризм и ориентирование)	Содержание учебного материала	43	
	Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховочные устройства, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Признаки изменения погоды. Техника и тактика передвижения. Преодоление препятствий в походе. Туристские узлы. Понятия о карте. Условные топографические знаки. Топографическая карта. Рельеф и способы изображения. Измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование на местности. Работа с ним. Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием компаса и местных предметов.	8	
	Практические занятия	□	
	Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; аперс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфером»; подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельно перилам»).		

	<p>Определение азимута на предмет. Определение предмета по заданному азимуту. Работа с топографическими знаками. Определение магнитного азимута по карте. Определение истинного азимута по карте. Определение расстояний по карте. Соревновательные тренировки.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	□		
	<p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Разработка пешеходного маршрута 1 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>			
Всего:			176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, учебно-тренировочного полигона для занятий.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах: мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, гранаты, конусы, стойки, колодки, лыжи, шажные палки, лыжные ботинки, гимнастическая стенка.

Оборудование и инвентарь для занятий физической культурой, спортивные карты, компаса, призмы, веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, спорные петли, рафты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Федеральные законы и нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 13 января 1996 года № 12
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ.
3. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025.
4. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Приказ Минздрава России от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».
6. СанПиН 2.4.3.1180-03 Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. М.: Академия, 2012.
2. ЭБС «Университетская библиотека»: Виленский М.Я., Горцаков А.Г. Физическая культура: учебник – М.: КноРус, 2015.
3. ЭБС «Университетская библиотека»: Кулешко В.К. и др. Физическая культура для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. М.: Директ-Медиа, 2013.
4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивного оздоровительного туризма: учебно-пособие. М.: Советский спорт, 2009. 92с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Издательский центр «Академия», 2011.
6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. М., 2010.
7. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура.— М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.— М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью.— Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология.— М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.— М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.— М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.— М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.— М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для вузов.— М., 2006.

Электронные ресурсы:

- <http://www.vniifk.ru/> – сайт Всероссийского НИИ физкультуры и спорта;
- <http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;
- <http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;
- <http://www.spot-express.ru/> – газета Спортэкспресс;
- http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm
- <http://sport.minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
- <http://www.mossport.ru/> – сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, занятий на секциях, сдачи норм ГТО, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>X выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>X выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>X проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>X преодолевать искусственные и естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>X выполнять приемы защиты самообороны, страховки, самостраховки;</p> <p>X осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>X выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, учетом состояния здоровья и функциональных возможностей;</p>	<p>Наблюдение за выполнением физических упражнений и примерных контрольных заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности реализации принципов оздоровительной направленности физического воспитания.</p> <p>Экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности использования оздоровительного образа жизни в профессиональной подготовке.</p>

<p>своего организма.</p> <p>знать:</p> <p>X влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>X способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>X правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
--	--

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- X Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- X Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- X Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- X Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- X Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- X Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- X Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- X Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- X Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- X Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- X 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) и 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).

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ 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	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	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

		ия стоя, см							
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	<input type="checkbox"/>	11 и выше <input type="checkbox"/>	8-9 9- <input type="checkbox"/>	4 и ниже 4	18 и выше <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3х10 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 профессиональной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	□□0	□□0	б/вр
<input type="checkbox"/> Бег на лыжах 8 км (мин, с)	□□0	□□0	б/вр
<input type="checkbox"/> Плавание 50 м (мин, с)	□□	□□	б/вр
<input type="checkbox"/> Прыжки в длину с места (см)	□0	□5	□0
<input type="checkbox"/> Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
<input type="checkbox"/> Силовой тест— подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	□	□	5
<input type="checkbox"/> Координационный тест— челночный бег 3и10 м (с)	□4	□3	□7
<input type="checkbox"/> Бросок набивного мяча 1 кг из головы (м)	□□	□5	□0
<input type="checkbox"/> Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессиональному прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии (специальностей) профессионального образования.