

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Н.А. Севостьянова

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД.08 Физическая культура**

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г.о. Подольск

2019 г.

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

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 предметно-цикловой комиссии общих дисциплин.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК общих дисциплин

_____ Пантелеева Т.В.

« ____ » _____ 2019 г.

Разработчик:

Преподаватель Чередниченко Ю.М. _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ПРИЛОЖЕНИЯ К ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**.

Рабочая программа может быть использована для студентов, изучающих дисциплину «Физическая культура», для укрепления физической подготовки работников сферы социально-правовой деятельности, участия обучающихся в спортивной деятельности колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу базовой его части и изучается как базовая дисциплина при освоении специальностей социально-экономического профиля в учреждениях СПО.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

1.4. 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	77	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	51	66
в том числе:			
Теоретическое обучение	8	4	4
практические занятия	109	47	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59	26	33
<ul style="list-style-type: none"> ▪ составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время; ▪ совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий; ▪ выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий; ▪ закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий; ▪ изучение оздоровительных систем физической культуры; ▪ составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности; ▪ изучение учебной литературы; ▪ написание рефератов; ▪ составление презентаций; ▪ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; 			
Итоговая аттестация в форме диф. зачета – 1,2 семестры			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Введение	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. 2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). 3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1 1	 1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 2. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 4. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. 5. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. 6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. 7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2 2	 1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала 1. Мотивация и 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	3 1	 1

упражнениями	занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. 3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	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
	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 — тестов 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	3
	Выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической 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.		
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. 2.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные 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 мышечной релаксации.	2	1

	4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	4	1
	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.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	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.		
Раздел 2. Практический			
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	9	1
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими 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. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния	1	

	здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития 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.		
	Практические занятия	2	2
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Основы методики самомассажа. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; 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 весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра.	1	2
	Практические занятия	15	2
	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 «перешагивание». 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	3

	закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход 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) и 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	23	2
	Обучение, закрепление, совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов: бесшажным, одношажным, двушажным. Обучение, закрепление, совершенствование техники способов перехода с одного хода на другой, с 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.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершение длительных прогулок на лыжах.		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		
Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения 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	2
	Практические занятия	15	
	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.		

	<p>Выполнение ОРУ с предметами: г/палкой, г/мячом, обручем.</p> <p>Выполнение ОРУ с предметами: г/скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p> <p>Выполнение ОРУ в движении, в парах.</p> <p>Выполнение ОРУ на г/скамейке и со скамейкой, на г/стенке</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии: ходьба по опоре с перешагиванием через предметы, переходы из одной опоры на другую, расхождение вдвоем.</p> <p>Выполнение различных видов лазания: на г/стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, по шесту, подъем в упор силой на перекладине, лазание с партнером на плечах.</p>			3
	Самостоятельная работа обучающихся	5		
	<p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами (палкой, обручем, скакалкой, мячом, гантелями, набивными мячами, в парах, на г/скамейке, со скамейкой.)</p> <p>Составление комплексов прикладных упражнений. Изучение иллюстраций прикладных упражнений.</p>			
Тема 2.5. Спортивные игры				
Тема 2.5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и 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 баскетбола. Игра по правилам.	1		2
	Практические занятия	6		2
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.			
	Самостоятельная работа обучающихся	3		3
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.5.2. Волейбол	Содержание учебного материала			
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и	1		2

	спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	6	2
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала		2
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	1	
	Практические занятия	5	2
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в ворота (с места, в движении, прыжком), вырывание и 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.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала		2
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	
	Практические занятия	6	2
	Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная		

	стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях. Контрольные игры и соревнования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала		2
Виды спорта по выбору (спортивный туризм и ориентирование)	Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Признаки изменения погоды. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Туристские узлы. Понятия о карте. Условные топографические знаки. Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование на местности. Компас и работа с ним. Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	8	
	Практические занятия	15	
	Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»). 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	15	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий Разработка пеше-горного маршрута 1 категории сложности по одному выбранному региону России.		

Всего:

176

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 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, лыжные палки, лыжные ботинки, гимнастическая стенка.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. ЭБС «Университетская библиотека»: Виленский М.Я., Горцаков А.Г. Физическая

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 заболеванием 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.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;
- http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm.
- <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 	<p>Наблюдение за выполнением физических упражнений, примерных контрольных заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания.</p> <p>Экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности использования основ здорового образа жизни в профессиональной подготовке.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ● способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ● правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	
--	--

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Оценка уровня физических способностей обучающихся
основной медицинской группы**

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Приложение №2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения	I курс			
		«5»	«4»	«3»	
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14

3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д Ю	3 4	4 5	5 6
4	Верхняя передача над собой	Д Ю	4 6	5 7	6 8

Приложение №4

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс			
			«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00		
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30		

Приложение №5

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные			
	девушки		4,8	5,3	6,1
	юноши		4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3·10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота			
	девушки		8,4	8,7	9,6
	юноши		7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые			
	девушки		1.90	1.70	1.60
	юноши		2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость			

	девушки		1300	1200	900
	юноши		1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость			
	девушки		20	14	7
	юноши		15	12	5
6.	Удержание в вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек		45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности			
	девушки		13.5	14.0	15.0
	юноши		12.0	13.0	13.5