**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«КОСТРОМСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рабочая программа учебной дисциплины

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*для студентов специальной медицинской группы*

Кострома

2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы СПО.

Разработчик:

Савельева О.В. – преподаватель физической культуры

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным. Фундамент здоровья и долголетия закладывается в юные годы. Поэтому повышенное внимание уделяется тем, кто имеет различные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим важным представляется повышение эффективности в деятельности специальных медицинских групп (СМГ). Данная программа ориентирована на развитие физических качеств, формирование устойчивых усилий и навыков, овладение технологиями современных систем физического воспитания, освоения знаний о формировании здорового образа жизни, приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Программа апробирована в ОГБПОУ «Костромской политехнический колледж» 2013-2014г.г.

**© ОГБПОУ «Костромской**

**политехнический**

**колледж», 2015**

|  |
| --- |
| Гарнитура шрифта «Times News Roman» 12 пт  Формат 60х84/8. Кол-во листов 30/8. Кол-во автор. сл. 0,9  РИК КПК  Файл «РИК\Документы\2015\Рабочие программы\Физическая культура для студентов специальной медицинской группы» |

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1.Пояснительная записка 4](#_Toc414975317)

[2.Объем учебной дисциплины для студентов специальной медицинской группы 5](#_Toc414975318)

[3.Тематический план учебногй дисциплины для студентов специальной медицинской группы 6](#_Toc414975319)

[4.Содержание учебной дисциплины специальной медицинской группы 7](#_Toc414975320)

[4.1.Тематическое планирование 10](#_Toc414975321)

[4.2.Наименование общих компетенций при изучении учебной дисциплины 23](#_Toc414975322)

[5.Требования к результатам обучения специальной медицинской группы 24](#_Toc414975323)

[5.1.Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы 25](#_Toc414975324)

[5.2.Оценка уровня физической подготовленности юношей специальной медицинской группы 26](#_Toc414975325)

[5.3.Оценка уровня физической подготовленности девушек специальной медицинской группы 27](#_Toc414975326)

[6.Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы 28](#_Toc414975327)

[7.Информационное обеспечение обучения 29](#_Toc414975328)

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего(полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена. Программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы переработана и уточнена в соответствии с учебными программами и методическими рекомендациями для данного контингента. Программой предмета предусматривается обязательный минимум содержания и уровня подготовки выпускников.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества при выполнении физических упражнений в группах.

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно- практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

К специальным медицинским группам относятся студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя физического воспитания и утверждается директором учебного заведения.

Учащиеся, отнесенные к специальным медицинским группам, занимаются по отдельному расписанию не менее 2-4 часов в неделю. Для проведения занятий с этими учащимися создаются учебные группы численностью 10-15 человек.

Организация процесса физического воспитания у студентов специальной медицинской группы сложен. Лишь при глубоком осмыслении всех составных этого процесса можно эффективно и правильно использовать имеющиеся возможности для успешной работы с такими учащимися.

# 2.ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём часов |
| 1. Максимальная учебная нагрузка (всего) | 108 |
| 1. Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 72 |
| В том числе: |  |
| Теоретические занятия | 4 |
| Практические занятия | 68 |
| 1. Самостоятельная работа (всего) | 36 |
| В том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в группах ОФП не менее 1 часа в неделю.  Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| Итоговая аттестация в форме зачета |  |
| Дифференцированный зачет: | 2,6,8 семестр |

# 3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование темы** | **Кол-во часов** |
| **Теоретическая часть**  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1 |
| Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 |
| **Итого:** | **4** |
| **Практическая часть** |  |
| Общая физическая подготовка | 12 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Спортивные игры (один по выбору) | 16 |
| Оздоровительная гимнастика | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| **Итого:** | **68** |
| **Всего:** | **72** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Самостоятельная работа** |  |
| Составление комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики. | 2 |
| Выполнение специальных комплексов упражнений с учетом заболевания | 6 |
| Оздоровительный бег и ходьбы. | 10 |
| Закрепление и совершенствование техники и изученных двигательных действий во время игры. | 8 |
| Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. для коррекции, нарушений осанки, комплекс общеразвивающих упражнений коррекционной гимнастики для глаз. | 4 |
| Ходьба на лыжах в свободное время. | 6 |
| **Итого:** | **36** |
| **Всего часов:** | **108** |

# 4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Теоретическая часть**

1. **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний и формирование здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массажи. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

1. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

1. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионального важных психофизиологических качеств**.

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

1. **Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.**

Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовые состояния.

Содержание: профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после напряженной умственной и производственной деятельности.

**Практическая часть.**

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы имеет корригирующего и оздоровительно-профилактическую направленность на устранение функциональных отклонений, недостатков телосложения, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. При его реализации необходим индивидуальный дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных способностей.

1. **Общая физическая подготовка**

Решает задачи развития физических качеств и способностей человека, основы методики их воспитания. Способствует взаимосвязи в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Прослеживает особенности физической и функциональной подготовленности.

Построения, перестроения, различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, упражнения для мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц рук и ног, комплексы общеразвивающих упражнений.

1. **Легкая атлетика**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, осмысления.

Бег на короткие дистанции (30-100 м). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты в длину с места, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши), кроссовая подготовка.

1. **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

Способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Баскетбол.**

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от руки, с отскоком от пола, одной рукой от мяча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоками от пола. Броски мяча по кольцу с места , в движении. Вырывание и выбивание ( приемы овладения мячом), приемы техники защиты – перехват, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.

Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.

**Волейбол.**

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча, передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

1. **Оздоровительная гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Упражнение дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной, и сердечно -сосудистой. Позволяет увеличить жизненную емкость легких.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, дефектов телосложения, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения, комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Современная методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутейко.

1. **Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной системы. Повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные классические ходы (двухшажный, четырехшажный). Полуконьковый и коньковый свободный ход.

Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождения спусков, подъёмов и неровностей. Прохождение дистанций юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени). Первая помощь при травмах и обморожениях.

# 4.1.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы.**

Приложение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Вид занятия | Индекс осваиваемой компетенции (ОК) | Материальное и информационное обеспечение | Внеаудиторная самостоятельная работа обучаемых | | Формы и методы контроля | Примечание |
| Вид занятий и информационное обеспечение | Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 1 | **Тема 1.1.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | Теория | ОК 2  ОК 4 | Физическая культура  Учебное пособие для студентов Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин | Составление комплексов УГГ и производственной гимнастики | 1 | Текущий контроль |  |
| 2 | **Тема 1.2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | Теория | ОК 3  ОК 8 | Физическая культура  Учебное пособие для студентов Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин | Составление комплексов УГГ и производственной гимнастики |  | Текущий контроль |  |
| 3 | **Тема 1.3** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессиональных важных психофизиологических качеств | 1 | Теория | ОК 1  ОК 2  ОК 4  ОК 5 | Физическая культура  Учебное пособие для студентов Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин  Здоровье и физическая культура студента Бороненко В.А.  Рапопорт Л.А. | Ведение дневника самоконтроля |  | Текущий контроль |  |
| 4 | **Тема 1.4.** Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями | 1 | Теория | ОК 4  ОК 5 |  | Восстановление комплексов релаксационной гимнастики | 1 | Текущий контроль |  |
|  | **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | 68 |  |  |  |  | 36 |  |  |
|  | **Тема 2.1** **Общая физическая подготовка** | 12 | Практика |  |  |  | 8 |  |  |
| 5 | **Тема 2.1.1.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, упражнения на осанку | 1 | Практика | ОК 3  ОК 7 | Гимнастическая стенка, мячи, скакалка | Составление специальных комплексов с учетом заболеваний | 1 | Текущий контроль |  |
| 6 | **Тема 2.1.2.** Упражнения для мышц туловища. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. Прыжковые упражнения | 1 | Практика | ОК 1  ОК 3  ОК 7 | Набивные мячи, гимнастические палки | Составление специальных комплексов с учетом заболеваний | 1 | Текущий контроль |  |
| 7 | **Тема 2.1.3.** Упражнения на дыхание. Упражнения для мышц живота ( брюшного пресса) | 1 | Практика | ОК 1  ОК 2 | Маты | Составление специальных комплексов с учетом заболеваний | 1 | Текущий контроль |  |
| 8 | **Тема 2.1.4.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Упражнения для мышц рук и ног | 1 | Практика | ОК 2  ОК 4 | Маты | Составление специальных комплексов с учетом заболеваний |  | Контрольный норматив |  |
| 9 | **Тема 2.1.5.** Упражнение на развитие координации | 1 | Практика | ОК 3  ОК 7 | Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно | Составление и выполнение комплекса УГГ | 1 | Текущий контроль |  |
| 10 | **Тема 2.1.6.** Упражнение для мышц плечевого пояса. Упражнения на воспитание силы | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4 | Набивные мячи, гантели | Составление и выполнение комплекса УГГ | 1 | Текущий контроль |  |
| 11 | **Тема 2.1.7.** Броски набивного мяча:  девочки – 1кг,  юноши – 2кг | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 10 | Набивные мячи | Составление и выполнение комплекса УГГ |  | Контрольный норматив |  |
| 12 | **Тема 2.1.8.** Упражнение на воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 10 | Рулетка | Составление и выполнение комплекса УГГ | 1 | Текущий контроль |  |
| 13 | **Тема 2.1.9** Прыжки в длину с места. Беговые упражнения, воспитание быстроты | 1 | Практики | ОК 2  ОК 3  ОК 10 | Рулетка | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий | 1 | Контрольный норматив |  |
| 14 | **Тема 2.1.10** Специальные беговые упражнения. Воспитание быстроты, ловкости | 1 | Практика | ОК 02  ОК 03 | Секундомер | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий | 1 | Контрольный норматив |  |
| 15 | **Тема 2.1.11.** Челночный бег 3х10 без учета времени | 1 | Практика | ОК 3  ОК 10 |  | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 16 | **Тема 2.1.12.** Комплекс упражнений гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики | 1 | Практика | ОК 3  ОК 6  ОК 8 |  | Составление и выполнение комплекса УГГ |  | Контрольный норматив |  |
|  | **Тема 2.2 Легкая атлетика** | 18 |  |  |  |  | 10 |  |  |
| 17 | **Тема 2.2.1** Обучение спринтерскому бегу. Высокий и низкий старт. Действие по сигналу стартера | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег и ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 18 | **Тема 2.2.2.** Совершенствование высокого и низкого старта. Специальные легкоатлетические упражнения | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег и ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 19 | **Тема 2.2.3** Обучение стартовому разгону, бег по дистанции. Повторный бег 2х30 | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег и ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 20 | **Тема 2.2.4** Совершенствование. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег по дистанции, финиширование | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 8 | Секундомер | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 21 | **Тема 2.2.5.** Бег 30м без учета времени. Прыжковые упражнения | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3 |  | Упражнения на мышцы ног |  | Контрольный норматив |  |
| 22 | **Тема 2.2.6.** Самостоятельное выполнение комплекса разминающих легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники высокого, низкого старта | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 9  ОК 10 |  | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 23 | **Тема 2.2.7.** Совершенствование. Бег 100м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 8 |  | Оздоровительный бег и ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 24 | **Тема 2.2.8** Обучение эстафетному бегу. Прием, передача эстафетной палочки. Оздоровительный бег и ходьба | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Эстафетная палочка | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 25 | **Тема 2.2.9** Бег 100м без учета времени. Упражнение на дыхание | 1 | Практика | ОК 2  ОК 8 | Граната | Закрепление и совершенствование изученных двигательных действий |  | Контрольный норматив |  |
| 26 | **Тема 2.2.10.** Равномерный бег. Бег трусцой в медленном темпе 500, 1000м. Техника метания гранаты, удержание снаряда, разбег (скрестные ноги) | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер, граната | Оздоровительный бег, ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 27 | **Тема 2.2.11.** Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения на мышцы плечевого пояса | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 10 | Граната | Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса | 1 | Контрольный норматив |  |
| 28 | **Тема 2.2.12.** Равномерный бег на средние дистанции 500, 1000м. Упражнения на дыхание | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба |  | Текущий контроль |  |
| 29 | **Тема 2.2.13.** Совершенствование техники бега на средние дистанции до 1000м, скорость – 2,5 м/с | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 10 | Секундомер | Общеразвивающие упражнения на развитие силы |  | Текущий контроль |  |
| 30 | **Тема 2.2.14.** Бег 500м – девушки, 1000м – юноши, без учета времени | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 9 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба |  | Контрольный норматив |  |
| 31 | **Тема 2.2.15.** Кроссовая подготовка. Бег до 2000м – девушки, 3000м – юноши, в медленном темпе. Упражнения на дыхание | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 32 | **Тема 2.2.16.** Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности, в медленном темпе. Упражнения на мышцы ног. | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 8 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба | 1 | Текущий контроль |  |
| 33 | **Тема 2.2.17.** Чередование бега и ходьбы до 15-16 минут. Упражнение на дыхание | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба |  | Текущий контроль |  |
| 34 | **Тема 2.2.18.** Бег 3000м – юноши, 2000м – девушки, без учета времени | 1 | Практика | ОК 2  ОК 3  ОК 8  ОК 10 | Секундомер | Оздоровительный бег, ходьба |  | Контрольный норматив |  |
|  | **Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол** | 16 |  |  |  |  | 8 |  |  |
| 35 | **Тема 2.3.1**. Обучение перемещениям, остановкам, поворотам. Контроль мяча, стойки | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 36 | **Тема 2.3.2.** Обучение ведению мяча (шагом, бегом, с изменением скорости и направления) | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 37 | **Тема 2.3.3** Обучение передачи мяча: двумя руками от груди, от плеча, с отскоком о пол | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 38 | **Тема 2.3.4.** Совершенствование перемещений, стойки, поворотов с мячом/на месте, в движении | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 39 | **Тема 2.3.5** Обучение ведения мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Броски в кольцо с ближнего расстояния | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Контрольный норматив |  |
| 40 | **Тема 2.3.6.** Ловля мяча двумя руками на уровне груди с отскоком от пола | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий норматив |  |
| 41 | **Тема 2.3.7** Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу. Броски со среднего расстояния | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 42 | **Тема 2.3.8** Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 43 | **Тема 2.3.9** Обучение взаимодействия в защите (тактика защиты). Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8  ОК 9 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 44 | **Тема 2.3.10.** Совершенствование бросков мяча по кольцу с ближнего расстояния. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Контрольный норматив |  |
| 45 | **Тема 2.3.11.** Совершенствование взаимодействия в нападении, тактике нападения. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 46 | **Тема 2.3.12.** Обучение броскам с боку со среднего расстояния. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8 | Баскетбольные мячи | Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 47 | **Тема 2.3.13.** Волейбол.  Прием, передача мяча двумя руками. Обучение технике нижней прямой подачи | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9 | Волейбольные мячи | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
| 48 | **Тема 2.3.14.** Совершенствование техники передач (в парах, индивидуально) | 1 | Практика | ОК 3  ОК 6  ОК 8  ОК 9 | Волейбольные мячи | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий |  | Текущий контроль |  |
| 49 | **Тема 2.3.15** Совершенствование верхней передачи мяча, через сетку в парах. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 6  ОК 8  ОК 9 | Волейбольные мячи | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 1 | Контрольный норматив |  |
| 50 | **Тема 2.3.16.** Совершенствование подачи нижней прямой и нижней боковой. Учебная игра | 1 | Практика | ОК 3  ОК 6  ОК 8  ОК 9 | Волейбольные мячи | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 1 | Текущий контроль |  |
|  | **Тема 2.4 Оздоровительная гимнастика** | 10 |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 51 | **Тема 2.4.1.** ОРУ в парах, упражнения с гантелями | 1 | Практика | ОК 3  ОК 6  ОК 9  ОК 10 | Гантели | Выполнение комплекса ОРУ для коррекции нарушений осанки | 1 | Текущий контроль |  |
| 52 | **Тема 2.4.2** ОРУ у гимнастической лестницы, упражнения с набивными мячами | 1 | Практика | ОК 1  ОК 3  ОК 6  ОК 10 | Набивные мячи, гимнастические мячи | Выполнение комплекса ОРУ коррекционной гимнастики для глаз | 1 | Текущий контроль |  |
| 53 | **Тема 2.4.3.** ОРУ Со скакалкой (прыжки со скакалкой). Упражнения с обручем | 1 | Практика | ОК 3  ОК 9 | Скакалки, обручи | Выполнение комплекса ОРУ для коррекции нарушений осанки |  | Текущий контроль |  |
| 54 | **Тема 2.4.4.** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гантелями | 1 | Практика | ОК 1  ОК 3  ОК 9 | Гантели | Выполнение комплекса ОРУ для коррекции нарушений осанки | 1 | Текущий контроль |  |
| 55 | **Тема 2.4.5.** Упражнения для коррекции осанки и коррекции зрения. Силовая подготовка | 1 | Практика | ОК 3  ОК 9  ОК 10 | Гимнастическая стенка, набивные мячи, гантели | Выполнение комплекса ОРУ, коррекционной гимнастики для глаз |  | Текущий контроль |  |
| 56 | **Тема 2.4.6.** Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на гибкость | 1 | Практика | ОК 3  ОК 9 | Секундомер | Выполнение комплекса ОРУ для коррекции зрения | 1 | Текущий контроль |  |
| 57 | **Тема 2.4.7.** Комплексы упражнений для коррекции веса | 1 | Практика | ОК 1  ОК 3  ОК 9 | Гантели, гимнастическая стенка, маты | Выполнение комплекса ОРУ для коррекции веса |  | Текущий контроль |  |
| 58 | **Тема 2.4.8.** Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Упражнения с гантелями | 1 | Практика | ОК 1  ОК 2  ОК 8  ОК 10 | Набивные мячи, гантели | Выполнение комплекса ОРУУГГ |  | Текущий контроль |  |
| 59 | **Тема 2.4.9.** Упражнение для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Практика | ОК 1  ОК 2  ОК 8  ОК 10 | Гимнастическая стенка, маты, гимнастическая скамейка | Выполнение комплекса УГГ | 1 | Текущий контроль |  |
| 60 | **Тема 2.4.10** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | 1 | Практика | ОК 1  ОК 2  ОК 8  ОК 10 | Гимнастическая стенка | Выполнение комплекса УГГ |  | Текущий контроль |  |
|  | **Тема 2.5 Лыжная подготовка** | 12 |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 61 | **Тема 2.5.1.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 62 | **Тема 2.5.3.** Обучение технике поворотов, торможения, технике подъема, стойки при спусках. Равномерное прохождение дистанции 2-3км | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время | 1 | Текущий контроль |  |
| 63 | **Тема 2.5.4.** Совершенствование техники (повороты, торможения, стойки при спусках) Прохождение дистанции 2-3км | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 64 | **Тема 2.5.5.** Обучение технике скользящего конькового шага. Прохождение дистанции 2-3км. | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 65 | **Тема 2.5.6.** Обучение технике работы рук во время конькового хода | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 66 | **Тема 2.5.7.** Совершенствование конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 3км. | 1 | Практика | ОК 3  ОК8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время | 1 | Текущий контроль |  |
| 67 | **Тема 2.5.8.** Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3км. | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 68 | **Тема 2.5.9.** Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время | 1 | Текущий контроль |  |
| 69 | **Тема 2.5.10.** Совершенствование техники спуска с гор в средней, низкой стойках. Совершенствование техники подъемов «елочка», «уступом» | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Текущий контроль |  |
| 70 | **Тема 2.5.11.** Совершенствование лыжных ходов во время прохождения дистанции до 3км | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время | 1 | Текущий контроль |  |
| 71 | **Тема 2.5.12.** Сдача учебного норматива. Прохождение дистанции без учета времени с применением изученных ходов | 1 | Практика | ОК 3  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах в свободное время |  | Контрольный нормативё |  |

# 4.2.НАИМЕНОВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№п.п.** | **Код компетенции по ФГОС СПО** | **Содержание компетенции** |
| **1.** | **ОК 1** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| **2.** | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| **3.** | **ОК 3** | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| **4.** | **ОК 4** | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решении профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| **5.** | **ОК 5** | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| **6.** | **ОК 6** | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| **7.** | **ОК 7** | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения работы. |
| **8.** | **ОК 8** | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| **9.** | **ОК 9** | Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности. |
| **10.** | **ОК 10** | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |

# 5.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

**Знать/понимать:**

* 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.

**Уметь:**

* Определить уровень собственного здоровья по тестам;
* Составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
* Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
* Уметь составлять и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовые и лыжная подготовка);
* Уметь выполнять упражнения:
* Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
* Подтягивание на перекладине (юноши);
* Поднимание туловища (сед) из положения лёжа 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 (можно бег в сочетании с ходьбой);
* Плавание – 50-25 м (без учета времени);
* Бег на лыжах: юноши – 3 км; девушки – 2 км (без учета времени).

## **5.1.**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | Оценка | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | 5 | | 4 | 3 | |
| 1 | Скоростные- быстрота | Бег 30 м.с. | 16-17 | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | |
| 2 | Координационные- ловкость | Челночный бег | 16-17 | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 16-17 | 190м выше | 180м выше | | 175м выше | | 155м выше | 145м выше | | | 135м выше |
| 4 | Выносливость | 12 м, передвижение в сочетании с ходьбой | 16-17 | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | |
| 5 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)  На низкой перекладине из виса лёжа (девушки) 50 | 16-17 | 5 | 4 | | 3 | | 6 | 5 | | | 4 |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 16-17 | 7 и ниже | 6 и ниже | | 5 и ниже | | 8 и ниже | 7 и ниже | | | 6 и ниже |
| 7 | Скоростные- быстрота | Бег 100 м |  | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | |

## 5.2.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Бег 100 м | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Бег на лыжах 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол. раз) | 5 | 4 | 3 |
| 1. Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 175 |
| 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы | 6,5 | 5,0 | 4,5 |
| 1. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине | Без учета количества раз | | |
| 1. Координационный тест 3х10 м (с) | Без учета времени | | |
| 1. Поднимание ног на гимнастической стенке | 7 | 6 | 5 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:  * утренней гимнастики * производственной гимнастики * релаксационной гимнастики | Провести комплекс из 10 упражнений | | |

# 5.3.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Бег 100 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Бег на лыжах 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 1. Прыжки в длину с места | 155 | 145 | 135 |
| 1. Приседание на одной ноге, опора о стенку | 4 | 3 | 2 |
| 1. Подтягивание на низкой перекладине в упоре лёжа (руки на опоре высотой 50 см) | 6 | 5 | 4 |
| 1. Челночный бег 3х10 м (с) | Без учета времени | | |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг | 3,00 м | 2,50 м | 2,00 м |
| 1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, под углом 90º (кол. раз) | 20 | 18 | 15 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:  * Утренней гимнастики * Производственной гимнастики * Релаксационной гимнастики | Провести комплекс из 10 упражнений | | |

# 6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. **Требования к минимальному материально- техническому обеспечению.**

Для реализации учебной дисциплины используются: универсальный спортивный зал, спортивные площадки с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами. Заключен долгосрочный договор с ДОСАФ об использовании стрелкового тира и спортивного городка.

**Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, шведская стенка, секундомеры, штанга, перекладины, гимнастические скамейки, набивные мячи)

**Для занятий лыжным спортом:**

Лыжная база; учебно-тренировочные лыжни и трассы для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные смазки).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

**Технические средства обучения:**

* Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор
* Электронные носители с записями комплексов упражнений.

# 7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

**Для студентов:**

1.Бишаева А.А., Зимин В.А. Физическое воспитание и Валеология. Учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч., 2010.

2.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. Учебное

пособие – М., 2008.

3.Ильинич В.И. Физическая культура студента, 2010.

4.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура; учебное пособие для студентов СПО – М., 2012.

**Для преподавателей:**

1.Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов, 2010

2.Научно-методический журнал «Физическая культура» № 7, стр. 19-22, 2014.

3.Научно-методический журнал «Физическая культура» № 8, стр. 17-22, 2011.

**Интернет ресурсы:**

1.Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики:

htpp:/sport. minstm.gov.ru/

2.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

/http:/www.mossport.ru/