Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Иркутский базовый медицинский колледж»

**Рабочая программа**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.06 Физическая культура**

для специальности

**34.02.01 Сестринское дело**

базовой подготовки на базе основного общего образования

Иркутск 2022

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании ЦМК ОГСЭ  «15» июня 2022 г.  Протокол № 10  Председатель Н.В. Кравченко | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.П. Кардашевская  «16» июня 2022 г. |

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015г, ФГОС среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ №413 от 17 мая 2012г.

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Иркутский базовый медицинский колледж»

Разработчик: Н.С. Полтавская, преподаватель ОГБПОУ ИБМК

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **Пояснительная записка** 2. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4  5 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание общеобразовательной ДИСЦИПЛИНЫ** | 8 |
| 1. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 20 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения общеобразовательной дисциплины** | 22 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом специфики подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Физическая культура - это важнейший компонент формирования личности будущего профессионала. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, также создает предпосылки для многостороннего проявления творческой активности.

Будучи обязательным элементом образования, физическая культура способствует воспитанию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие .

Целью физического воспитания учащихся является формирование здорового образа жизни и основ физической культуры, личности.

Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровье молодежи, от которого зависит ее интеллектуальный и физический потенциал, работоспособность, формирования жизненных, специальных и профессиональных мотиваций.

Перед курсом физического воспитания с оздоровительной, социальной и профессиональной направленностью стоят воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

-сохранение и укрепление здоровья молодежи;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

-ознакомление с научно-практическими основами здорового образа жизни и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качество свойств личности, самоопределение физической культуре;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

-приобретение опыта ,творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

**2.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01. Сестринское дело

***В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать**

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

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

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в т.ч:

* Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов
* Самостоятельной работы обучающегося 59 часов

Рабочая программа учебной дисциплины может быть рекомендована к практическому использованию в Иркутском базовом медицинском колледже и других средних медицинских учебных заведениях.

**2.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

**2.3 Требования к результатам освоения дисциплины (из примерной программы из Результатов освоения)**

Требования к личностным, метапредметным, предметным результатам освоения базового курса физическая культура представлены в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Требования к личностным результатам |
| Л.1. | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); |
| Л.2. | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; |
| Л.3. | Готовность к служению Отечеству, его защите; |
| Л.4. | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; |
| Л.5. | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; |
| Л.6. | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; |
| Л.7. | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; |
| Л.8. | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; |
| Л.9. | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; |
| Л.10. | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; |
| Л.11. | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л.12. | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; |
| Л.13. | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; |
| Л.14. | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; |
| Л.15. | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. |
|  | **Требования к метапредметным результатам:** |
| М.1. | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| М.2. | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| М.3. | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; |
| М.4. | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; |
| М.5. | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; |
| М.6. | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов; |
| М.7. | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| М.8. | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; |
| М.9. | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |
|  | **Требования к предметным результатам:** |
| У.1 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| З.1 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| З.2. | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| З.3. | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| З.4. | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| З.5. | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
|  | Для слепых и слабовидящих обучающихся: |
| З.6. | Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; |
| З.7. | Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
|  | **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** |
| З.8. | Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; |
| З.9. | Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| З.10. | Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| З.11. | Овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

**2.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;

Самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *177* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *118* |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | *8* |
| Практические занятия | *110* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *59* |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 2  Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 2 | |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОУД.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | | **8** | |  |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | *2* | | *1* |
| 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. |  |
| 2.Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни |
| 3.Современное состояние здоровья молодежи |
| 4.Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. |
| **Самостоятельная работа** |  | | *3* |
| Проработка конспектов и информации из дополнительных источников.  Подготовка реферата. |
| Тема 1.2 Основы самоконтроля | **Содержание учебного материала** | *2* | |  |
| 1.Диагностика и самодиагностика |
| 2.Состояние организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| **Самостоятельная работа** |  | |  |
| Проработка конспектов и информации из дополнительных источников.  Подготовка реферата. |
| Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий | **Содержание учебного материала** | *2* | |  |
| Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. |
| **Самостоятельная работа** |  | |  |
| Подготовка реферата. |
| Тема 1.4 Физическаякультура в профессиональной деятельностиспециалиста | **Содержание учебного материала** | *2* | |  |
| 1.Личная и социально экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду |  | |  |
| 2.Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала. |  | |  |
| **Самостоятельная работа** |  | |  |
| Написать реферат |  | |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | ***32*** | |  |
|  | **Практические занятия** | *22* | |  |
| Совершенствование строевых и порядковых упражнений. | *2* | |
| Совершенствование техники специальных базовых упражнений. | *2* | |
| Совершенствование техники спортивной ходьбы. | *2* | |
| Изучение техники бега с высокого старта. | *2* | |
| Изучение техники бега с низкого старта. | *2* | |
| Совершенствование скоростных качеств. | *2* | |
| Совершенствование прыжка в длину с места. | *2* | |
| Изучение техники эстафетного бега. | *2* | |
| Совершенствование техники эстафетного бега. | *2* | |
| Изучение техники беговой игры-фартлек. | *2* | |
| Совершенствование выносливости. | *2* | |
| **Самостоятельная работа** | *10* | |  |
| Выполнение упражнений для развития подвижности суставов. Выполнять упражнения на скакалке. Выполнять упражнения для развития плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Быстрая ходьба до 2 км. Пробежать дистанцию в равномерном темпе можно чередуя бег с ходьбой до от 1000-2000 метров. |  | |  |
| **Раздел 3. Акробатика** | | ***28*** | |  |
|  | **Практические занятия** | ***22*** | |  |
| Изучение техники кувырка вперед. | *2* | |
| Совершенствование техники кувырка вперед. | *2* | |
| Изучение техники стойки на лопатках. | *2* | |
| Контрольное выполнение кувырка вперед. | *2* | |
| Изучение техники кувырка назад. | *2* | |
| Совершенствование кувырка назад. | *2* | |
| Изучение стойки на голове. | *2* | |
| Совершенствование стойки на голове. Изучение стойки на руках. | *2* | |
| Изучение переворота боком. | *2* | |
| Совершенствование переворота боком. | *2* | |
| Контрольное выполнение: поднимание туловища, сгибание разгибание рук, прыжки на скакалке и пр. | *2* | |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** | |  |
| Выполнять упражнения для верхнего плечевого пояса, ног. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять упражнения для мышц ног, спины, брюшного пресса. Выполнение упражнений для мышц туловища: ноги, спина, пресс. Выполнять перекаты назад в группировке. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Выполнить стойку на голове. Выполнять упражнения для тренировки мышц рук, спины, ног. Выполнение стойки на руках. Выполнение упражнения сгибание и разгибание рук от скамейки, от стен, от пола. Выполнять стойку на руках возле стены. Выполнять выпады и подскоки, сгибание и разгибание рук. Совершать прогулки ходьбой, бегом, катанием на лыжах, коньках. |  | |  |
| **Раздел 4. Бадминтон** | | ***28*** | |  |
|  | **Практические занятия** | ***18*** | |  |
| Изучение техники подач, изучение правил. | *2* | |  |
|  | Изучение техники ударов, совершенствование техники подач. | | 2 |
| Совершенствование приемов игры, учебная игра. | | 2 |
| Контрольное выполнение подач. | | 2 |
| Изучение техники СМЭШ, учебная игра. | | 2 |
| Совершенствование техники СМЭШ, совершенствование приемов игры. | | 2 |
| Совершенствование техники СМЭШ, совершенствование приемов игры. | | 2 |
| Контрольное выполнение техники ударов. Судейство. | | 2 |
| Контрольное выполнение техники СМЭШ. Судейство. | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **10** |  |
| Читать правила игры. Читать правила судейства. Учить правила судейства. Выполнять упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Выполнять упражнения для мышц ног. Выполнять упражнения для мышц спины. Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса. Выполнять упражнения на гибкость и подвижность суставов плечевого пояса. Выполнять упражнения на проблемные зоны. | |  |  |
| **Раздел 5. Подвижные игры.** | | | **15** |  |
|  | **Практические занятия** | | 10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие ловкости. | 2 |  |
| Развитие скоростных качеств. | 2 |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Развитие скоростной выносливости. | 2 |
| Контрольное выполнение подвижных игр для развития двигательных качеств. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 5 |  |
| Выполнять тесты для развития скоростных качеств. Выполнять тесты для развития скоростно-силовых качеств. Выполнять тесты для развития скоростной выносливости. Выполнять тесты для развития ловкости. Приготовить игру для развития физических качеств (на выбор: скоростных, скоростно-силовых и т.д.). |  |  |
| **Раздел 6. Народные игры.** | | **20** |  |
|  | **Практические занятия** | 10 |  |
|  | Изучение правил игры в Лапту. | 2 |  |
| Совершенствование правил игры в Лапту. | 2 |
| Изучение игр народов мира. | 2 |
| Изучение игр народов России. | 2 |
| Контрольные игры (по выбору). | 2 |
| **Самостоятельная работа** | 10 |  |
| Читать правила игры в Лапту. Учить правила игры в Лапту. Приготовить игру для народов мира. Приготовить игру для народов России. Приготовить игру для развития двигательных качеств (на выбор). |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 7. Гимнастика** | | **46** |  |
|  | **Практические занятия** | 28 |  |
| Совершенствование строевых приемов. Изучение методики, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. | 2 |  |
| Изучение упражнений для верхнего плечевого пояса. Совершенствование методики составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. | 2 |
| Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса, совершенствование акробатических упражнений. | 2 |
| Изучение упражнений для мышц ног и туловища. Развитие силы по круговой. | 2 |
| Контрольное выполнение упражнений для развития силы. | 2 |
| Развитие координационных способностей. Развитие силовой выносливости. | 2 |
| Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. | 2 |
| Развитие двигательных качеств по круговой. | 2 |
| Развитие двигательных качеств по круговой. Развитие гибкости. | 2 |
| Развитие скоростных качеств. | 2 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Контрольное выполнение упражнений для скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Развитие силовой выносливости. | 2 |
|  | Контрольное выполнение зачетных упражнений. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 18 |  |
| Читать методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Учить методику составления утренней гигиенической гимнастики. Написать комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Выполнять упражнения для мышц туловища. Написать комплекс упражнений для мышц туловища. Написать комплекс упражнений для мышц ног. Написать комплекс упражнений для развития гибкости. Написать комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Написать комплекс упражнений для развития выносливости. Написать комплекс упражнений для развития скоростной выносливости. Написать комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Написать комплекс упражнений для правильной осанки. Написать комплекс утренней гимнастики. Выполнять упражнения для мышц туловища.  Итого: 177 |  |

4. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ общеобразовательной УЧЕБНОЙ дисциплины**

**4.1 Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| *Гимнастический инвентарь:* |  |
| * скакалка | 20 шт. |
| * Гимнастические полки | 15 шт. |
| * Канат | 1 шт. |
| * Гимнастический коврик | 20 шт. |
| * Гимнастический мат | 3 шт. |
| * Обруч | 15шт. |
| * Гантели 0,5 кг | 4шт. |
| *Атлетическая гимнастика:* |  |
| * Силовая станция | 1 шт. |
| * Гребной тренажер Bodi BR 22 00 | 1 шт. |
| * Гипертензия складная | 2 шт. |
| * Скамья для пресса | 1 шт. |
| * Диск обрезиненный MB Barbell 20 кг | 2 шт. |
| * Диск обрезиненный MB Barbell 15 кг | 2 шт. |
| * Диск обрезиненный 10 кг | 2 шт. |
| * Гриф для штанги прямой 25 мм замок гайка | 1 шт. |
| * Гантель разборная 9,5 кг | 2 шт. |
| * Скамья для пресса и упражнений с гантелями | 1 шт. |
| * Бодибар 4 кг | 3 шт. |
| * Бодибар | 7 шт. |
| * Диск обрезиненный 26 мм 10 кг | 2 кг |

**4.2 Информационное обеспечение обучения**

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

*Основные источники:*

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

*Интернет-ресурсы:*

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

*Дополнительные источники:*

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Уни-та, 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко. – 5-е изд, перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

1. **Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости на теоретических и практических занятиях, лабораторных работах. Формы контроля определены с учетом специфики учебного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания )** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| Овладеть методами и приемами выполнения физических упражнений | Выполнение контрольных упражнений |
| **Знания:** |  |
| Содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физического подготовленности. | Написать реферат |

**Тематический план теоретических занятий**

| **№** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основы здорового образа жизни | 2 |
| 2. | Основы самоконтроля | 2 |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий | 2 |
| 4. | Физическаякультура профессиональной деятельностиспециалиста | 2 |
|  | Всего: | 8 |

**Тематический план практических занятий**

| **№** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** |
| --- | --- | --- |
|  | Формирование знаний и представлений по основам безопасности занятий  Совершенствование строевых и порядковых упражнений на месте, в движении  Формирование правильной осанки | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений по основам безопасности занятий  Совершенствование техники специальных базовых упражнений  Изучение техники бега с высокого спорта | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений по основам безопасности занятий  Совершенствование техники  Изучение техники спортивной ходьбы | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни  Совершенствование техники спортивной ходьбы  Изучение техники бега с низкого старта | 2 |
|  | Формирование представлений о здоровом образе жизни  Развитие выносливости  Совершенствование техники бега с низкого старта | 2 |
|  | Формирование представлений о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность  Контрольный урок | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания  Изучение техники эстафетного бега  Совершенствование прыжка в длину с места | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений о субъективных и объективных показателях самоконтроля  Совершенствование техники эстафетного бега  Изучение техники бега на средние дистанции | 2 |
|  | Формирование гимнастических знаний о взаимосвязи физической подготовки с укреплением здоровья  Изучение тактики бега на средние дистанции  Совершенствование техники бега на средние дистанции | 2 |
|  | Формирование знаний об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику  Изучение техники беговой игры-фартлек  Совершенствование тактики бега на средние дистанции | 2 |
|  | Формирование знаний и представлений, влияющих на нравственное отношение к своему здоровью, способствующих формированию здорового образа жизни  Контрольный урок  Совершенствование координационных способностей | 2 |
|  | Совершенствование строевых приемов построений и перестроений   1. Изучение техники кувырка вперед | 2 |
|  | 1. Совершенствование строевых приемов в передвижении 2. Совершенствование техники кувырка вперед | 2 |
|  | 1. Совершенствование строевых приемов на месте и в движении 2. Изучении техники стойки на лопатках 3. Совершенствование кувырка вперед | 2 |
|  | 1. 1.Совершенствование передвижений размыканий и смыканий 2. Контрольный урок 3. Совершенствование техники стойки на лопатках | 2 |
|  | 1. Изучение техники кувырка назад 2. Совершенствование стойки на лопатках | 2 |
|  | 1. Контрольный урок 2. Совершенствование кувырка назад | 2 |
|  | 1. Изучение стойки на голове 2. Совершенствование кувырка назад | 2 |
|  | 1. Контрольный урок 2. Совершенствование стойки на голове | 2 |
|  | 1. Изучение стойки на руках 2. Совершенствование стойки на голове | 2 |
|  | 1. Изучение поворота в сторону 2. Совершенствование стойки на руках | 2 |
|  | 1. Контрольный урок 2. Совершенствование переворота боком | 2 |
|  | Изучение техники приемов игры.  Изучение техники приемов подач.  Изучение правил игры и судейства. | 2 |
|  | Совершенствование техники приемов игры.  Совершение техники подач  Совершенствование правил игры и судейства | 2 |
|  | Изучение техники ударов  Совершенствование техники приемов | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Совершенствование техники ударов  Совершенствование техники приемов | 2 |
|  | Изучение техники СМЭШ  Совершенствование техники подач | 2 |
|  | Изучение техники СМЭШ  Совершенствование техники подач | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Развитие ловкости  Совершенствование координационных способностей | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств  Совершенствование ловкости | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств  Совершенствование ловкости | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств  Совершенствование ловкости | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Изучение правил игры «Лапта»  Изучение судейства | 2 |
|  | Совершенствование игры в «Лапту»  Совершенствование судейства | 2 |
|  | Совершенствование игры в «Лапту»  Совершенствование судейства | 2 |
|  | Совершенствование игры в «Лапту»  Совершенствование судейства | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Совершенствование строевых приемов передвижения  Изучение методики составления комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 |
|  | Совершенствование акробатических упражнений по круговой  Изучение упражнений для верхнего плечевого пояса | 2 |
|  | Совершенствование акробатических упражнений по круговой  Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса | 2 |
|  | Изучение упражнений для мышц ног и туловища  Развитие силы по круговой | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Развитие координационных способностей  Развитие силовой выносливости | 2 |
|  | Развитие координационных способностей  Развитие гибкости | 2 |
|  | Развитие силовых и координационных способностей  Развитие гибкости | 2 |
|  | Развитие силовых и координационных способностей  Развитие гибкости | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств  Развитие силовой выносливости | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств  Развитие силовой выносливости | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Развитие силовой выносливости  Развитие скоростно - силовой выносливости | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |
|  | Совершенствование скоростных качеств.  Совершенствование ОФП. | 2 |
|  | Совершенствование эстафетного бега.  Совершенствование выносливости. | 2 |
|  | Совершенствование эстафетного бега.  Совершенствование выносливости. | 2 |
|  | Контрольный урок | 2 |

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся**

| **№** | **Самостоятельная работа** | **Количество**  **часов** |
| --- | --- | --- |
|  | Написать реферат |  |
|  | Написать реферат |  |
|  | Написать реферат |  |
|  | Написать реферат |  |
|  | Выполнять упражнения для развития плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.  Выполнять упражнения на формирование правильной осанки. |  |
|  | Выполнение упражнений для развития подвижности суставов  Выполнять упражнения на скакалке |  |
|  | Выполнять упражнения для развития подвижности суставов  Выполнять упражнения для формирования правильной осанки  Выполнять прыжки на скакалке |  |
|  | Выполнять прыжки на скакалке  Быстрая ходьба до 2 км  Пройти дистанцию быстрой ходьбой |  |
|  | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств  Пробежать дистанцию равномерном темпе можно чередуя бег с ходьбой до 2000 метров |  |
|  | Выполнять комплекс упражнений на координацию  Пробежать дистанцию 1000 м, 1500 м, 2000 м, в равномерном темпе, или чередуя с ходьбой |  |
|  | Выполнять прыжки через скакалку на одной, двух ногах  Выполнять упражнения на координацию |  |
|  | Учиться считать пульс до, вовремя и после нагрузки  Дистанция 2000 м в равномерном темпе |  |
|  | Прыжки через скакалку 5,10,15 минут  Бег на пульсе не выше 150уд/мин, бег с чередованием с ходьбой до 15-20 мин |  |
|  | Ходьба, бег в чередовании с ходьбой. Бег до 2 км с учетом физической подготовленности |  |
|  | Выполнять упражнения для развития выносливости: ходьба, бег |  |
|  | Выполнять упражнения для верхнего плечевого пояса, ног |  |
|  | Выполнять упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины |  |
|  | Выполнять стойку на лопатках  Выполнять упражнения для мышц ног, спины, брюшного пресса |  |
|  | Выполнение упражнений для мышц туловища: ноги, спина, пресс. |  |
|  | Выполнять перекаты назад в группировке  Выполнять упражнения для ног, спины и рук |  |
|  | Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса спины |  |
|  | Выполнить стойку на голове  Выполнить упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины |  |
|  | Выполнять стойку на голове  Выполнять упражнения для тренировки мышц рук, спины, ног |  |
|  | Выполнение стойки на руках  Выполнение упражнения сгибание и разгибание рук от скамейки, от стен, от пола |  |
|  | Выполнять стойку на руках возле стены  Выполнять выпады и подскоки, сгибание и разгибание рук |  |
|  | Выполнять упражнения для мышц туловища  Совершать прогулки ходьбой, бегом, катанием на лыжах, коньках |  |
|  | Читать правила игры |  |
|  | Читать правила игры |  |
|  | Читать правила игры |  |
|  | Читать правила игры |  |
|  | Читать правила игры |  |
|  | Приготовиться к контрольному уроку |  |
|  | Приготовиться к контрольному уроку |  |
|  | Повторить правила игры и судейства |  |
|  | Приготовить игру |  |
|  | Найти, рассказать любимую игру для развития скорости - силовых качеств |  |
|  | Найти, рассказать любимую игру для развития скорости - силовых качеств |  |
|  | Найти, рассказать любимую игру для развития скорости - силовых качеств |  |
|  | Подготовиться к контрольному уроку  Приготовить командные игры |  |
|  | Читать правила по народной игре <Лапта> |  |
|  | Учить правила |  |
|  | Учить правила судейства |  |
|  | Учить правила судейства |  |
|  | Учить правила  Приготовиться к контрольному уроку |  |
|  | Научить своих друзей играть в «Лапту» |  |
|  | Учить методику составления комплекса |  |
|  | Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса |  |
|  | Учить методику составления комплекса |  |
|  | Учить методику составления комплекса |  |
|  | Приготовиться к контрольному уроку |  |
|  | Выполнять упражнения для мышц туловища |  |
|  | Выполнять упражнения для мышц туловища |  |
|  | Составить комплекс упражнений на гибкость |  |
|  | Составить комплекс упражнений на гибкость |  |
|  | Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики на 8 упражнений |  |
|  | Выполнять прыжки на скакалке |  |
|  | Выполнять прыжки на скакалке |  |
|  | Приготовиться к контрольному уроку |  |
|  | Выполнять упражнения сериями на мышцы брюшного пресса |  |
| Всего: | | 59 |

**Зачетные требования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Упражнение | Оценка | | | | | | |
|  |  | Юноши | | | Девушки | | | |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | | 5 |
| 1 | Бег 30 м | 53 | 49 | 45 | 58 | 53 | | 49 |
| 2 | Бег челночный 3 х 10 | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 9,3 | 8,8 | | 8,5 |
| 3 | Бег 6 мин | 12,50 | 13,50 | 15,50 | 10,50 | 12,00 | | 13,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 190 | 205 | 220 | 165 | 185 | | 205 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | | 20 |
| 6 | Подтягивание | 7 | 8 | 10 | 12 | 13 | | 16 |
| 7 | Отжимание  Юноши до упора лежа на полу  Девушки из упора стоя на коленях | 20 | 26 | 32 |  |  | |  |
|  |  |  | 10 | 15 | | 20 |
| 8 | Поднимание туловища (максимально количество раз) | 42 | 50 | 58 | 23 | | 32 | 41 |
| 9 | Скакалка на скорость  10 сек  20 сек  30 сек | 14 | 18 | 20 | 22 | | 26 | 28 |
| 42 | 46 | 48 | 48 | | 52 | 54 |
| 66 | 70 | 74 | 72 | | 76 | 80 |
| 10 | Скакалка на выносливость | 1,30 | 2,00 | 2,30 | 1,30 | | 2,00 | 2,30 |
|  | Бадминтон: |  |  |  |  | |  |  |
| 11 | Верхние передачи | 5 | 10 | 15 | 5 | | 10 | 15 |
| 12 | Нижние подачи | 1 | 2 | 3 | 1 | | 2 | 3 |
| 13 | Верхние подачи | 1 | 2 | 3 | 1 | | 2 | 3 |
| 14 | Акробатика  Продемонстрировать технику выполнения упражнений:  Кувырок вперед  Стойка на лопатках  Переворот боком |  |  |  |  | |  |  |