

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 146/01-05од от 28.05.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

**общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

39.02.01 Социальная работа

базовой подготовки

Сызрань 2019 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК
Н.Ш. Шарафутдинова
Протокол № 0 от 0.05. 2019

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего общего образования,
утвержденным приказом
Минобрнауки России от 17 мая
2012 г. N 413 «Об утверждении
федерального государственного
образовательного стандарта
среднего (полного) общего
образования»

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Н.Г.Бурлова

Составитель:

Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Студеникин Ю.Е.- преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Назарова Т.А. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной
Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный
институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля
2015 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС

1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является базовой учебной дисциплиной.

1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

1) иметь 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);

2) иметь 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты учебного предмета "Физическая культура" :

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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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;

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;

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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося : 175 час, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
теория	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии по легкой атлетике	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика.		21/12	
Тема 1.1 Техника бега на 100 метров.	Практические занятия 1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш. 3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме Организация подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Практические занятия 1. Техника старта, стартового разгона. 2. Бег по дистанции, финиширование. 3. Совершенствование техники бега на 400 метров. 4. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме Организация основ исследования и оценки физического развития.	2	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров.	Практические занятия 1. Техника старта, старт разгона, бега по дистанции, финиширование. 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 3. Тест 2-3 км.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме Определение общей выносливости, PWC170.	2	
Тема 1.4 Техника прыжков в длину с места.	Практические занятия 1. Техника постановки ног при отталкивании. 2. Отталкивание, прыжок, приземление.	3	3

	3. Совершенствование техники прыжка в длину – тест.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка рефератов по теме Организация и методика проведение корригирующей гимнастики.		
Тема 1.5 Техника прыжков в длину с разбега.	Практические занятия	4	
	1. Техника разбега при прыжке в длину. 2. Техника отталкивания и приземления. 3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 4. Тест прыжков в длину с разбега.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка рефератов по теме Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Тема 1.6 Техника эстафетного бега 4x100 метров.	Практические занятия	3	
	1. Техника передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3. Тестирование эстафетного бега 4x100 метров.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка рефератов по теме: Изучение основ методики развития скоростных качеств.		
Раздел 2. Спортивные игры - волейбол		17/8	
Тема 2.1 Вводное занятие, техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	Практические занятия	3	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	2 Правила игры.		3
	3 Стойка, передачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучение основ развития выносливости.		
Тема 2.2 Техника игры в волейбол.	Практические занятия	8	
	1 Верхняя прямая подача.		
	2 Нижняя прямая подача.		
	3 Прием мяча сверху и снизу.		
	4 Верхняя передача мяча.	3	

	5	Совершенствование верхней передачи мяча.		
	6	Нижняя передача мяча.		
	7	Совершенствование нижней передачи мяча.		
	8	Совершенствование техники приема мяча снизу, подачи, передачи мяча. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития силы»			
Тема 2.3 Тактика игры в волейбол.	Практические занятия		4	3
	1	Тактика нападения.		
	2	Совершенствование тактики нападения.		
	3	Тактика защиты.		
	4	Совершенствование тактики защиты.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития гибкости».			
Тема 2.4 Контрольное занятие.	Практическое занятие		2	3
	1.Подача мяча любым способом (10 раз) 2.Верхняя и нижняя передача мяча (20 раз)			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития ловкости».			
Раздел 3. Виды спорта по выбору			9/6	
Тема 3.1 Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия		3	3
	1	Упражнения на тренажерах.		
	2	Совершенствование техники упражнений на тренажерах.		
	3	Комплекс упражнений с гантелями.		
		Самостоятельная работа обучающихся		2
	Подготовка рефератов по теме «Организация и методика проведения закаливающих процедур».			
Тема 3.2 Упражнения с гантелями.	Практические занятия		3	3
	1	Техника выполнения упражнений с гантелями.		
	2	Совершенствование техники упражнений с гантелями.		

	3	Выполнение комплексных упражнений с гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями»			
Тема 3.3 Упражнения со штангой.	Практические занятия		3	3
	1	Техника упражнений со штангой.		
	2	Совершенствование техники упражнений со штангой.		
	3	Выполнение комплексных упражнений со штангой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития дыхания».				
Раздел 4. Лыжная подготовка.			26/15	
Тема 4.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.	Практические занятия		4	3
	1	Техника безопасности.		
	2	Первая помощь при травмах.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение методики регуляции эмоционального состояния».			
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия		10	3
	1	Техника передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	2	Совершенствование техники передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	3	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий.		
	4	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий.		
Самостоятельная работа обучающихся		5		
Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на 100 – 800 м, 2 – 3 км.».				
Тема 4.3. Тактика лыжной подготовки.	Практические занятия		12	3
	1	Элементы тактики лыжных гонок.		
	2	Совершенствование тактики лыжных гонок.		
	3	Техника обгона, финиша.		
	4	Совершенствование техники обгона и финиша.		
	5	Тактика лыжных гонок, правила соревнований.		
	6	Совершенствование тактики лыжных гонок, правил соревнований.		
Самостоятельная работа обучающихся		6		

	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники прыжка в длину с места и разбега».		
Тема 4.4. Контрольное занятие	Практические занятия	4	3
	1 Прохождение дистанции 5 - 8км.		
	2 Повторение прохождения дистанции 5 – 8 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Подготовка рефератов по теме «Изучение техники подтягивания на высокой перекладине».			
Раздел 5. Гимнастика		18/8	
Тема 5.1 Гимнастические упражнения	Практические занятия	18	3
	1 Общеразвивающие гимнастические упражнения с партнером.		
	2 Гимнастические упражнения с партнером		
	3 Упражнения с гантелями.		
	4 Упражнения с набивными мячами, обручем.		
	5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	6 Упражнения для коррекции нарушений осанки.		
	7 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	8 Гимнастические упражнения у опоры.		
	9 Совершенствование всех гимнастических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на лыжах».			
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол		26/10	
Тема 6.1. Специальная подготовка игры в баскетбол	Практические занятия	12	3
	1 Ведение мяча правой, левой рукой.		
	2 Передача одной рукой от плеча, передача двумя руками от груди.		
	3 Ловля и передача двумя руками.		
	4 Обучение технике штрафного броска.		
	5 Совершенствование техники штрафного броска.		
	6 Броски в корзину.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
Подготовка рефератов по теме «Изучение правил игры в баскетбол и технике ведения			

	мячом»		
Тема 6.2. Техническая подготовка игры в баскетбол	Практические занятия		14
	1	Техника нападения.	
	2	Совершенствование техники нападения.	
	3	Техника защиты.	
	4	Совершенствование техники защиты.	
	5	Техника овладения мячом.	
	6	Совершенствование техники овладения мячом.	
Тема 6.3. Тактическая подготовка.	Содержание учебного материала		5
	1	Тактика нападения.	
	2	Групповые действия.	
	3	Командные действия.	
	4	Тактика защиты.	
			117/58

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. 7-е изд. - М.: 2014. - 237 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Издательство: Академия, СПО. – М, 2014 г. – 176 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО, 8-е изд. — М., 2013.

Дополнительные источники:

1. И. С. Барчуков Физическая культура; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 525 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008. – 576 с.
3. Воропаев Виктор Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Издательство: Советский спорт, 2013
4. Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс, 2013
5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений]: Рекомендовано УМО. / Ю.Д. Железняк (и др.). – 5-е изд. Стер. – М.: Академия, 2014.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Г.С. Туманян – Издательский центр «Академия», 2009.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
8. Йенсен Э. Двигательная активность. – М.: 2013.
9. Евсеев Юрий Иванович Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Освоенные умения:</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; – 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>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; 	<p><i>Форма контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуальный, групповой, <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование по теме. – дифференцированной зачёт; <p><i>Виды контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – текущий (тематический) по каждой теме; <p>итоговый во время дифференцированного зачёта по дисциплине</p> <p>Общая оценка обучающегося складывается из пяти блоков:</p> <p><u>Первый блок - оценка теоретических знаний (оценивается реферативная работа студентов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Отлично» - если тема раскрыта по существу, полно и правильно; - «Хорошо» - если тема раскрыта правильно, но недостаточно полно, или изложена с несущественными по смыслу ошибками; - «Удовлетворительно» - если тема раскрыта в основном правильно, но изложена неполно или с отдельными существенными ошибками; - «Неудовлетворительно» - если тема не раскрыта. <p><u>Второй блок – оценка профессионально прикладной физической подготовки (ППФП):</u></p> <p align="center">Легкая атлетика.</p> <p>Тест № 1 – бег на 100 м; Тест № 2 – бег на 300 м; Тест № 3 – бег на 2000 м у девушек,</p>

<p>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p>Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:</p> <p>– Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>– Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>– Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>– Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>– Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>– Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</p> <p>– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p>	<p>3000 м у юношей;</p> <p>Тест № 4 – прыжки в длину;</p> <p>Тест № 6 – прыжки через скакалку;</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Тест № 7 – прием мяча сверху (5 раз); прием мяча снизу (5 раз); подача мяча любым способом (5 раз);</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Тест № 8 – ведение мяча и бросок в кольцо схода (5 раз); выполнение штрафных бросков (5 раз);</p> <p>Лыжи:</p> <p>Тест № 9 – прохождение дистанции с учетом времени на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p> <p>Оценка выставляется по нормативам, при отсутствии нормативов, выполнение упражнений оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; - «Хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки; - «Удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки; - «Неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено. <p>Общая оценка за семестр по третьему блоку (ППФП) определяется вычислением среднего арифметического значения по тестам семестра:</p> <p>1 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,7.</p> <p>2 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,9.</p> <p>Третий блок – ОФП. Оценивается развитие и совершенствование всех физических качеств. (Даже если нормативы не выполняются, но студент улучшает свои собственные показатели</p>
--	---

<p>– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p> <p>– Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); • подтягивание на перекладине (юноши); • поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); • прыжки в длину с места; • бег 100 м; • бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); • тест Купера — 12-минутное передвижение; • плавание — 50 м (без учета времени); <p>бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p>	<p>или даже только стремиться их улучшить, преподаватель имеет право поставить за этот блок положительную оценку):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Отлично»; - «Хорошо»; - «Удовлетворительно». <p>Четвёртый блок – Спортивно – творческий (участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и первенствах различного ранга). Член сборной команды колледжа по любому виду спорта может быть оценён преподавателем: «Отлично». Если студент входит в состав сборной команды колледжа по любому виду спорта. Если активно участвует в спортивно – оздоровительных мероприятиях.</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	

..