

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБПОУ «СМГК»  
№ 202 /01-05од от 28.05.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

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

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**базовой подготовки**

Сызрань 2021г.

## ОДОБРЕНА

методическим объединением  
преподавателей  
общеобразовательного блока

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»

Руководитель методического  
объединения преподавателей  
общеобразовательного блока  
С.Г.Захарова

Заместитель директора по учебной  
работе Н.А. Куликова

Протокол № 09 от 18.05. 2021

Составитель:

Иващенко М.П. -

преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Студеникин Ю.Е.-

преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Тимошенко Д.И. -

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	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1. Область применения примерной программы:**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

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

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является учебным предметом из обязательных предметных областей.

## **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) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) 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;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) 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;

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

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

#### **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;

б) 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.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

### **Обучающиеся должны уметь:**

- 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 само страховки;
- 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;

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

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

### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
  - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебного предмета «Физическая культура»:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося : 176 час, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	113
контрольные работы	не предусмотрено
теория	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «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
<b>Введение</b>	<b>Теоретическое занятие</b> Техника безопасности на занятии по легкой атлетике	1	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1.1 Техника бега на 100 метров.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш. 3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме Организация подготовки к туристическому походу.	2	
<b>Тема 1.2 Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	10	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме Организация основ исследования и оценки физического развития.	4	
<b>Тема 1.3 Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника старта, старт разгона, бега по дистанции, финиширование. 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 3. Тест 2-3 км.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме Определение общей выносливости, PWC170.	3	
<b>Тема 1.4 Техника прыжков в длину</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника постановки ног при отталкивании.	6	3

<b>с места.</b>	2. Отталкивание, прыжок, приземление. 3. Совершенствование техники прыжка в длину – тест.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме Организация и методика проведение корригирующей гимнастики.	4	
<b>Тема 1.5 Техника прыжков в длину с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
<b>Тема 1.6 Техника эстафетного бега 4x100 метров.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Техника передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3. Тестирование эстафетного бега 4x100 метров.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме: Изучение основ методики развития скоростных качеств.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры - волейбол</b>			
<b>Тема 2.1 Вводное занятие, техника безопасности на занятиях по спортивным играм.</b>	<b>Теоретическое занятие.</b>	<b>1</b>	
	1   Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	2   Правила игры.		3
	3   Стойка, передачи.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение основ развития выносливости.	4	
<b>Тема 2.2 Техника игры в волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1   Верхняя прямая подача.		
	2   Нижняя прямая подача.		
	3   Прием мяча сверху и снизу.		3

	4	Верхняя передача мяча.		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития силы»			
<b>Тема 2.3 Тактика игры в волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	3
	1	Тактика нападения.		
	2	Совершенствование тактики нападения.		
	3	Тактика защиты.		
	4	Совершенствование тактики защиты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития гибкости».				
<b>Тема 2.4 Контрольное занятие.</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	3
	1.Подача мяча любым способом (10 раз) 2.Верхняя и нижняя передача мяча (20 раз)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития ловкости».			
<b>Раздел 3.</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
<b>Тема 3.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.</b>	<b>Теоретическое занятие</b>		<b>1</b>	3
	1	Техника безопасности.		
	2	Первая помощь при травмах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение методики регуляции эмоционального состояния».			
<b>Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	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.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
		Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на 100 – 800 м, 2 – 3 км.».		
<b>Тема 3.3. Тактика лыжной подготовки.</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
	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.		
			<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5
		Подготовка рефератов по теме «Изучение техники прыжка в длину с места и разбега».		
<b>Тема 3.4. Контрольное занятие</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
	1	Прохождение дистанции 5 - 8км.		
	2	Повторение прохождения дистанции 5 – 8 км.		
			<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
		Подготовка рефератов по теме «Изучение техники подтягивания на высокой перекладине».		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
<b>Тема 4.1 техника безопасности на уроках по гимнастике</b>		<b>Теоретическое занятие</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 4.2 Гимнастические упражнения</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
	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.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	

	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на лыжах».		
--	----------------------------------------------------------------	--	--





### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **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. - М.: 2019. - 237 с.
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. под редакцией Вилеского М.Я. Физическая культура 10-11, М., Русское слово, 2020

###### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Издательство: Академия, СПО. – М, 2014 г. – 176 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО, 8-е изд. — М., 2013.
3. И. С. Барчуков Физическая культура; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 525 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008. – 576 с.
5. Воропаев Виктор Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Издательство: Советский спорт, 2013
6. Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс, 2013
7. 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.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Г.С. Туманян – Издательский центр «Академия», 2009.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
10. Йенсен Э. Двигательная активность. – М.: 2013.
11. Евсеев Юрий Иванович Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– 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;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышения работоспособности,</li> </ul>	<p><i>Форма контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальный, групповой,</li> </ul> <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование по теме.</li> <li>– дифференцированный зачет;</li> </ul> <p><i>Виды контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– текущий (тематический) по каждой теме;</li> <li>итоговый во время дифференцированного зачёта по дисциплине</li> </ul> <p><b>Общая оценка обучающегося складывается из пяти блоков:</b></p> <p><b><u>Первый блок - оценка теоретических знаний (оценивается реферативная работа студентов):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Отлично» - если тема раскрыта по существу, полно и правильно;</li> <li>- «Хорошо» - если тема раскрыта правильно, но недостаточно полно, или изложена с несущественными по смыслу ошибками;</li> <li>- «Удовлетворительно» - если тема раскрыта в основном правильно, но изложена неполно или с отдельными существенными ошибками;</li> <li>- «Неудовлетворительно» - если тема не раскрыта.</li> </ul> <p><b><u>Второй блок – оценка профессионально прикладной физической подготовки (ППФП):</u></b></p> <p style="text-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, 3000 м у юношей;</p>

<p>сохранения и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</li> <li>– Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li> <li>– Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</li> <li>– Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li> <li>– Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li> <li>– Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</li> <li>– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</li> <li>– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</li> <li>– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной</li> </ul>	<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"> <li>- «Отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;</li> <li>- «Хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;</li> <li>- «Удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки;</li> <li>- «Неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено.</li> </ul> <p><b>Общая оценка за семестр по третьему блоку (ППФП) определяется вычислением среднего арифметического значения по тестам семестра:</b></p> <p>1 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,7.</p> <p>2 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,9.</p> <p><b>Третий блок – ОФП. Оценивается развитие и совершенствование всех физических качеств.</b> (Даже если нормативы не выполняются, но студент улучшает свои собственные показатели или даже только стремится их</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>активности.</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"> <li>• сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>• подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>• поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>• прыжки в длину с места;</li> <li>• бег 100 м;</li> <li>• бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>• тест Купера — 12-минутное передвижение;</li> <li>• плавание — 50 м (без учета времени);</li> </ul> <p>бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p>	<p>улучшить, преподаватель имеет право поставить за этот блок положительную оценку):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Отлично»;</li> <li>- «Хорошо»;</li> <li>- «Удовлетворительно».</li> </ul> <p><b><u>Четвёртый блок – Спортивно – творческий ( участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и первенствах различного ранга).</u></b> 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><b>Усвоенные знания:</b></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>	

..

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>