

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05. «Физическая культура»

Адаптированной образовательной программы
по специальности среднего
профессионального образования

05.02.03 «Метеорология»

базовой подготовки

Форма обучения: **очная**

2019 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **05.02.03 «Метеорология»**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к циклу профессиональных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

владеть компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК2	Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Адаптивная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными

дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно -деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-

методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу в пределах освоения программы профессиональной подготовки по специальности 05.02.03. Метеорология, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура – разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **308** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **154** часов;

самостоятельной работы обучающегося **154** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	308
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
практические работы	154
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154
в том числе:	
еженедельно 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	154
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа учащихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический раздел			
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			2
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала	8	2
	Методико-практическое занятие №1 Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 1.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Методико-практическое занятие №2 Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Весоростовой показатель, кистевой индекс, индекс стени и кетле, функциональная проба, бег 60м., челночный бег 30х10, прыжок в длину с места, подтягивание	8	2

	на перекладине и подъем ног в висе(муж) сгибание рук в упоре лежа и поднимание опускание туловища(жен)		
Тема 1.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Методико-практическое занятие №3 Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Организация и проведение коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	8	2
Тема 1.4 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	Методико-практическое занятие №4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	8	2
Тема 1.5 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Методико-практическое занятие №5 Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика ,физкультминутки и физкультпаузы.	8	2
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	40	2
Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно			2

важных физических и профессиональных качеств			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение бега повторным методом короткими отрезками.	4	
	Практическое занятие №7 Прыжок в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	2
	Практическое занятие №8 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
	Практическое занятие №9 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	4	2
	Практическое занятие №10 Метание малого мяча с разбега. Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.	4	2
	Практическое занятие №11 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации	4	2

	движений, ловкости и т.д.) Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
	Практическое занятие №12 Прыжки в высоту способом «перешагивания». Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	4	2
	Самостоятельная работа	28	2
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях		
Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 13 Содержание. Баскетбол. Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).	4	2
	Практическое занятие №14 Баскетбол Овладение и закрепление техники передачи мяча Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	4	2
	Практическое занятие №15 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага –бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	4	2
	Практическое занятие №16 Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с	4	2

	места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе		
	Практическое занятие № 17 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол.	4	2
	Самостоятельная работа	20	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
	Содержание учебного материала		2
Тема 3.1 Система тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы ее реализации.	Практическое занятие 18 Содержание. Требования по технике безопасности при работе на тренажерах и с отягощениями. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Метод повторных усилий. Метод максимальных усилий, типичные приемы силовой тренировки. Бицепс. Хват штанги сверху.	6	
Тема 3.2. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие №19 Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». Висы на перекладине. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений).	6	2
Тема 3.3. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя.	Практическое занятие №20 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. Тяга штанги к груди в наклоне.	6	2
	Практическое занятие №21 Содержание. Жим штанги в положении стоя (6 подходов по 6 повторений, вес штанги 60% от max).	6	2

Тема 3.4. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, мышц спины.	Практическое занятие №22 Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. Подбор веса штанги от максимального 70%.(3 подхода по браз).	6	2
Тема3.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседание со штангой. Упражнения на блочных тренажерах	Практическое занятие №23 Общефизическая подготовка. Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнять три подхода на блочных тренажерах в положении сидя (ноги врозь 18 повторений). Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40° от max).	6	2
Тема 3.6. Укрепление грудных мышц, развитие мышц спины. Укрепление дельтовидных мышц.	Практическое занятие №24 Обще развивающие упражнения с отягощениями. Упражнения на грудные мышцы на блочных системах. Наклоны со штангой на плечах. Тяга гири перед грудью в положение стоя (4 подхода по 8 повторений). Жим двух гирь на наклонной скамейки (3 подхода по 6 повторений).	6	2
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	42	2
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практическое занятие №25 Содержание. Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры.	4	2
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	Практическое занятие №26 Содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с	4	2

	мячами, обручем, скакалкой.		
Тема 4.3. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений.	Практическое занятие №27 Содержание. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	4	2
	Практическое занятие №28 Содержание. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.	4	2
	Практическое занятие №29 Содержание Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. Развитие направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость.	6	
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	22	2
	Дифференцированный зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: легко атлетический бег 500м. (жен);1000м.(муж). Отжимание в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для	2	2

	развития физических качеств; (силы, скоростно- силовых качеств, силовой выносливости).		
При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения 10 месяцев в профессиональном цикле ФК.00 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			
Максимальная учебная нагрузка		308	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		154	
В том числе			
Практические занятия		154	
теоретические занятия		-	
В том числе зачет		2	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		154	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

В соответствии с требованиями:

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. Спортивный комплекс:

2. Спортивный зал;
3. Открытая спортивная площадка;
4. Оздоровительный тренажерный комплекс
5. Инвентарь и оборудование:
6. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-1 шт. на открытой площадке.
7. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
8. Гимнастические стенки-4шт.
9. Гимнастические скамейки -2 шт.
10. Перекладины пристенные-4шт.
11. Стойки волейбольные -2 шт.на открытой площадке.
12. Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная открытая площадка 20х40
13. Силовая станция -1шт.
14. Велотренажер 4шт.
15. Тренажер гребной «Kettler
16. Силовой тренажер «Kettler»
17. Силовой тренажер «Kettler
18. Беговая дорожка «Тorneo»
19. Батут «Atemi»
20. Скамья для жима – 1шт.
21. Коврики поролон. - 10 шт.
22. Гриф гантельный -6 шт.
23. Диск обрезин. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт., 10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,
24. Гриф для штанги -1шт.
25. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг – 4шт.
26. Диски «Здоровье» - 4 шт.
27. Гриф изогнутый-1шт.
28. Тренажер для мышц ног
29. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
30. Стол для армрестлинга ПС-63.1
31. Стойка С-6
32. Комплексный тренажер
33. Гантели 2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
34. Стол теннисный - 2шт.
35. Пояс атлетический -2 шт.
36. Мячи: волейбольные -8шт., баскетбольные-8шт., футбольные-4шт., теннисные - 3шт.
37. Волейбольная сетка -1 шт.
38. Секундомер-1шт.
39. Скакалки гимнастические-15шт.
40. Бадминтон-8 комплектов

41. Мячи набивные – 10шт.
42. Ракетки для н/тенниса - 6 комплекта
43. Палки гимнастические-6шт.
44. Обручи металлические 10 шт.
45. Эспандеры-2
46. Груша боксерская-1шт.
47. Лыжи пластиковые с ботинками-15 пар.
48. Коньки роликовые-12 пар.

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

Залы:

- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Реконструкции здания была осуществлена в рамках "разумного приспособления" в соответствии с СП 59.13330.2012. «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35- 01-2001», утвержденный Приказом Минрегиона России от 27 декабря 2011 г. № 605.

Для лиц с нарушением слуха : зал оборудован акустической усилительной колонкой.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: предусмотрены роботы и беспрепятственный проезд для колясочников.

Для слабовидящих стены залов абсолютно гладкие, без уступов. Все крепежные детали оборудования, регуляторов, электрических выключателей установлены заподлицо с поверхностью стен. Инвентарь для проведения занятий подобран яркого окраса. Поверхность пола идеально ровная и гладкая. При расстановке оборудования в тренажерном зале созданы проезды для учащихся на креслах-колясках. Открытые плоскостные сооружения предусматривают зону безопасности шириной 3,0 м во всех направлениях от его границ, свободную от всякого рода препятствий и имеет яркий контрастный окрас. Программа направлена на создание комплексного психолого-медико- педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.

Интернет-ресурсы

19. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

20. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

21. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

22. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий, сдача установленных спортивных нормативов
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

Оценка уровня физических способностей студентов Таблица 1.

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5.1- 4.8 5.0-4.7	5.2 И ниже 5.2	4.8 И выше 4.8	5,9-5,3 5,9-5,3	6.1 И ниже 6.1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 Выше 7.2	8.0-8.1 7,9—7,5	8,2 И ниже 8,2	8.4 И выше 8.4	9,3-8,7 9.3-8.7	9.7 И ниже 9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 Выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 И выше 210	170-190 170-190	160 И ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 Выше 150	1300— 1400 1300— 1400	1100 И ниже 1100	1300 И выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 И ниже 900
5	Гибкость	<u>Наклон вперед</u> из <u>положения стоя</u> , СМ	16 17	15 Выше 15	9-12 9-12	5 И ниже 5	20 И выше 20	12-14 12-14	7 И ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса ,	16 17	11 Выше 12	8-9 9-10	4 Ниже 4	18 И выше 18	13-15 13-15	6 И ниже 6

		количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа , количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основного
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,5	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10	5

(количество раз)			
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) 8. Бросок	13	11	8
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	8,3

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы (СМГ)

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Примечание:1 Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которого он должен в определенное

время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. **Самостоятельная работа** которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности обучающегося, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно. Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме: приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья; - самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.