

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЯХРОМСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ МО «Яхромский колледж»  
№ 111 от 08.04.2020

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

**форма обучения очная**

п.Новосиньково 2020 год

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦК общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

\_\_\_\_\_  
Протокол № 11  
«19» июня 2020г.  
Председатель ЦК  
Ю.К. Агеева

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР  
«29» июня 2020г.  
И.М.Гаю

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствие с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года №1564 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года №44896.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Яхромский колледж»

Автор-разработчик:

Марченко Ю.Г. - преподаватель ГБПОУ МО «Яхромский колледж»

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01-11	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	164
Самостоятельная работа	
Консультации	2
Промежуточная аттестация- экзамен/дифференцированный зачет/зачет	

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<p><b>Тема 1.1 Введение Основы легкой атлетики. ОФП</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП) <b>Практическое занятие:</b> 1. Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места</p>	30	ОК 1-11
<p><b>Тема 1.2 Тестирование ОФП</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке</p>	2	ОК 1-11
<p><b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м</p>	4	ОК 1-11
<p><b>Тема 1.4 Техника прыжков в длину</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Бег за лидером 2x60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м 4. Выполнение прыжка в длину с места. 5. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	4	ОК 1-11
<p><b>Тема 1.5 Бег 100м</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p>	6	ОК 1-11

	1. Повторить технику бега на короткие дистанции. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время.			
Тема 1.6 Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м.	4		ОК 1-11
Тема 1.7 Эстафетный бег	<b>Практическое занятие:</b> 1. Теоретические сведения. 2. Прием и передача эстафетыв колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 3. Эстафеты 4x100м, 4x200м	6		ОК 1-11
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>				
Тема 2.1 Развитие гибкости	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	2		ОК 1-11
Тема 2.2 Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. 2. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2		ОК 1-11
Тема 2.3 Развитие координации	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора упражнений на развитие координации. 2. Комплекс упражнений со скакалкой. 3. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 30 сек. 4. Акробатические упражнения и соединения	2		ОК 1-11
Тема 2.4 Техника упражнений на развитие силы	<b>Практическое занятие:</b> 1. Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине	2		ОК 1-11
Тема 2.5 Силовая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2		ОК 1-11
Тема 2.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 1 мин, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусках, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в вися (юноши)	2		ОК 1-11
Тема 2.7 Навыки правильной осанки	<b>Практическое занятие:</b> 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений. 3. Комплексы на осанку и коррекцию зрения	2		ОК 1-11

<p><b>Тема 2.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Теоретические сведения по теме.  2. Правила подбора и выполнения упражнений, комплексы утренней и релаксационной гимнастики</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Раздел 3 Настольный теннис</b></p>			
<p><b>Тема 3.1 Правила проведения игр по н/теннису</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по н/теннису.  2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе.  3. Установка оборудования.  4. Игры по упрощенным правилам</p>	<p>16</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Тема 3.2 Передвижения и владение мячом</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.  2. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.  3. Игры по упрощенным правилам.  4. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Тема 3.3 Техника защиты и нападения</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.  2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Тема 3.4 Тактика защиты и нападения</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Комплекс упражнений и заданий на скалке.  2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Тема 3.5 Нормативы по ОФП, игры в н/теннис</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на высокой перекладине (тоноши), стигание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).  2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Тема 3.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Ответить на вопросы по карточке.  2. Организовать и провести соревнование по н/теннису.  3. Судейство игр и ведение счета</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1-11</p>
<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p>			
<p><b>Тема 4.1 Передвижения и владение мячом в баскетболе</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.  2. Правила игры, организация и проведение соревнований.  3. Ведение мяча.  4. Передача мяча.  5. Бросок в кольцо</p>	<p>46</p>	<p>ОК 1-11</p>

Тема 4.2 Игры по упрощенным правилам	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Подвижные игры с элементами баскетбола.</li> <li>3. Стритбол.</li> <li>4. Игра на 2 кольца без ведения</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.3 Штрафной бросок	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение правил игры в баскетбол, назначение штрафного броска.</li> <li>2. Техника выполнения среднего броска</li> <li>3. Техника выполнения штрафного броска.</li> </ol>	6	ОК 1-11
Тема 4.4 Основные элементы игры в баскетбол	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение правил игры в баскетбол</li> <li>2. Изучение основных элементов баскетбола</li> <li>3. Игра по упрощенным правилам</li> </ol>	6	ОК 1-11
Тема 4.5 Технические приемы защиты и нападения	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене.</li> <li>2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.</li> <li>3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения.</li> <li>4. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.6 Тактика защиты	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить индивидуальные действия в защите.</li> <li>2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.</li> <li>3. Игры по упрощенным правилам.</li> <li>4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.7 Тактика нападения	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить индивидуальные действия в нападении.</li> <li>2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2x3, 3x2.</li> <li>3. Игры по упрощенным правилам</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.8 Нормативы по ОФП, игры по правилам	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).</li> <li>2. Игры по упрощенным правилам</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.9 Развитие силы, игры по правилам	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине.</li> <li>2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападении.3. Двусторонняя игра</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 4.10 Игры в условиях	<p><b>Практическое занятие:</b></p>	4	ОК 1-11



<p>соревнования</p>	<p>1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.</p>		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<p><b>Тема 5.1</b> Передвижения и владение мячом в волейболе</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча</p>	46	ОК 1-11
<p><b>Тема 5.2</b> Игры по упрощенным правилам</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки</p>	4	ОК 1-11
<p><b>Тема 5.3</b> Приемы защиты и нападения</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. 4. Игра по упрощенным правилам</p>	6	ОК 1-11
<p><b>Тема 5.4</b> Развитие прыгучести</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол 3. Игры по упрощенным правилам</p>	6	ОК 1-11
<p><b>Тема 5.5</b> Нормативы по специальной подготовке</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам</p>	4	ОК 1-11
<p><b>Тема 5.6</b> Тактика защиты</p>	<p><b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине. 2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам</p>	4	ОК 1-11

Тема 5.7 Тактика нападения	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием.</li> <li>Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания.</li> <li>Взаимодействие игроков 1ой линии.</li> <li>Игры по упрощенным правилам</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту.</li> <li>Двусторонняя игра, судейство</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища.</li> <li>Двусторонняя игра, судейство и ведение счета</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ответить на вопросы по карточке.</li> <li>Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета</li> </ol>	4	ОК 1-11
<b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>30</b>	
Тема 6.1 Тестирование ОФП	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разновидности ходьбы, бега, прыжков.</li> <li>Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 6.2 Бег 100м, прыжки в высоту	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить технику бега на короткие дистанции,</li> <li>Специальные упражнения бегуна.</li> <li>Бег 100м на время.</li> <li>Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту</li> </ol>	6	ОК 1-11
Тема 6.3 Бег на средние дистанции	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Теоретические сведения.</li> <li>Дыхательные упражнения.</li> <li>Контроль нагрузки по ЧСС.</li> <li>Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м.</li> <li>Повторный бег 400м на время</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 6.4 Эстафетный бег	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить правила проведения и технику эстафетного бега.</li> <li>Сформировать команды.</li> <li>Провести соревнования: эстафета 4x400м</li> </ol>	4	ОК 1-11
Тема 6.5 Бег на длинные дистанции	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции,</li> </ol>	6	ОК 1-11

	<p>контроль нагрузки по ЧСС.</p> <p>2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м</p> <p>3. Равномерный бег 1200м, бег 1800 на время</p>		
<b>Тема 6.6 Метание гранаты</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции.</p> <p>2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени.</p> <p>3. Теоретические сведения о технике метания гранаты</p>	2	ОК 1-11
<b>Тема 6.7 Бег 2000/3000м</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции.</p> <p>2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.</p>	4	ОК 1-11
	<b>Всего</b>	<b>164</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение:**

Муниципальное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс «Синьково».

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

Эстафетные палочки, секундомер, свисток, рулетка, гранаты для метания, сетки для инвентаря, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, маты гимнастические.

#### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

##### **3.3.1. Основные источники (ОИ):**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования., М., «Академия», 2018
2. Барчуков И.С., Теория и методика физического воспитания, М., КНОРУС, 2015
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, М., КНОРУС, 2016

##### **3.3.2. Дополнительные источники (ДИ):**

1. Башаева А.А., Физическая культура, Учебник для СПО, - М.: Академия, - 2015.
2. Муллер А.А., Дядичкина Н.С., Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, - 2016
3. Малахов Г.П., Движение, дыхание, закаливание. М: Дрофа - 2015.

##### **3.3.3. Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медикогигиенических средствах восстановления организма.</li> </ul>	Сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет

#### 4.1 Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Контрольное упражнение	Единица измерения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

#### 4.2 Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Перечень вопросов для теоретического изучения студентов, освобожденных от занятий по физической культуре:

##### *Физическая культура и спорт.*

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Средства и методы воспитания физических качеств.
5. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Развитие основных физических качеств юношей.
7. Развитие основных физических качеств девушек.
8. Опорно-двигательный аппарат.
9. Развитие силы и мышц.
10. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
14. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
17. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

19. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
20. Утомление при физической и умственной работе.
21. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
22. Адаптация к физическим упражнениям.
23. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
24. История развития физической культуры как дисциплины.
25. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
26. Процесс организации здорового образа жизни
27. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
28. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
29. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
30. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
31. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
32. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
33. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
34. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
35. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
36. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
37. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Здоровый образ жизни.**

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
4. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
10. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
12. Профилактика травматизма.
13. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
14. Здоровый образ жизни студента.

15. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
16. Формирование двигательных умений и навыков.
17. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
18. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
19. Основные системы оздоровительной физической культуры
20. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
21. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
22. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
23. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
24. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
25. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
26. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
27. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
28. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
29. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
30. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
31. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
32. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
33. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
34. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
35. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
36. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
37. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
38. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
39. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
40. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
41. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

#### **Виды спорта.**

1. Баскетбол: основные элементы.
2. Баскетбол: броски мяча.
3. Баскетбол: организация соревнований.
4. Волейбол: передачи.
5. Волейбол: нападающий удар.
6. Волейбол: блокирование.
7. Волейбол: подача.
8. Волейбол: организация соревнований.
9. Легкая атлетика в системе физического воспитания.



10. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
11. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
12. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
13. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
14. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
15. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
16. Развитие экстремальных видов спорта
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Бег, как средство укрепления здоровья.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Возникновение и развитие гимнастики.
21. История возникновения и развития зимних видов спорта
22. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
23. Русские национальные виды спорта и игры.
24. Национальные виды спорта и игры народов мира.

#### **Олимпийское движение.**

1. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизнисовременного общества
5. Развитие Олимпийского движения в России.
6. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
- 7.

#### **Творческие работы «Я и физкультура»**

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных
4. качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моей будущей профессии).
5. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
6. Физическая культура в моей семье.