

Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Осинниковский горнотехнический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее общее образование

Срок обучения 1 год

Специальности:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования

13.02.09 Монтажи эксплуатация линий электропередач

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Форма обучения: очная

Осинники,
2018г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ГОУ СПО Осинниковский горнотехнический колледж

Программу разработал руководитель физического воспитания Бабаян Инна Николаевна

Согласовано на заседании ЦМК
естественно-научных дисциплин
от «_31_» августа 2018 г.



Н.М. Мясникова

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора по УВР ГПОУ ОГТК



О.В. Пичуева

«_31_» августа 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Цель программы – освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Содержание программы направлено на решение следующих **задач**:

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом *обязательной* предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Уровень освоения дисциплины во всех профилях общеобразовательной подготовки (технологический, естественно-научный, социально-экономический, гуманитарный) – *базовый*.

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 условиям изменяющегося рынка труда

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования (указывается название ФГОС СПО):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения 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); - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании - занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей 	<p>ОК 6, ОК 4</p> <p>ОК 6, ОК 7 ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 6, ОК 3</p> <p>ОК 6, ОК 7</p> <p>ОК 1, ОК 3, ОК 4</p> <p>ОК 3, ОК 4, ОК 6</p>
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и 	<p>ОК 2, ОК 6, ОК 4</p>

<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - 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; <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	<p>ОК 6, ОК 3, ОК 7</p> <p>ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 3, ОК 4</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности 	<p>ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 1, ОК 3, ОК 4</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</p>

Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студ. (час)	Аудиторные занятия	
		всего	в т.ч. практических занятий
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	25	25	25
Раздел 2. Спортивные игры	22	22	22
Раздел 3. Плавание	20	20	20
Раздел 4. Спортивная гимнастика	27	18	18
Раздел 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	4	4
Раздел 6. Лыжная подготовка	24	16	16
Раздел 7. Туризм	12	8	8
Раздел 8. Ттеория	4	4	4
Всего:	117	117	117

Содержание

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Упражнения для развития общей выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Студент должен:

знать:

- упражнения для развития всех физических качеств.

уметь:

- выполнять упражнения для развития физических качеств.

Длительный бег, бег с преодолением препятствий, эстафеты, круговая тренировка, повторный бег на отрезках 10-30 метров, бег с ускорением, бег со средней и максимальной скоростью, челночный бег, бег с изменением направления, многоскоки, метания различных предметов, всевозможные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Студент должен:

знать:

- применение техники и тактики бега на короткие дистанции;

уметь:

- выполнять предусмотренные нормы по программе.

Низкий старт – начало бега, бег со старта, бег по дистанции, финиширование. Бег 30,60,100 метров. Повторный бег на отрезок 30-80 метров. Челночный бег 10x10м.

Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Студент должен:

знать:

- применение техники и тактики бега на средние дистанции;

уметь:

- выполнять технику бега;
- выполнять предусмотренные нормы по программе.

Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 минут, пробегание дистанции 300м-девушки, 400м-юноши на время.

Тема 1.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Студент должен:

знать:

- применение техники и тактики бега на длинные дистанции

уметь:

- выполнять технику бега;
- выполнять предусмотренные нормы по программе

Бег в равномерном и переменном темпе 30-40 минут. Пробегание дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши на время. пробегание дистанции 3000м - девушки и 5000м - юноши без учета времени

Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Студент должен:

знать:

- технику прыжка в длину с разбега;

уметь:

- правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега и нормы по программе;
- подбирать длину разбега;
- правильно отталкиваться и приземляться.

Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину способом, согнув ноги с 5-8 шагов разбега. Прыжки в длину с полного разбега.

Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Студент должен:

знать:

- технику прыжка в высоту с разбега;

уметь:

- правильно выполнять технику прыжка в высоту с разбега и нормы по программе;
- подбирать длину разбега;
- правильно приземляться и отталкиваться.

Специальные упражнения прыгуна в высоту. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с полного разбега.

Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.

Студент должен:

знать:

- технику метания гранаты;

уметь:

- выполнять технику и нормы по программе;
- подбирать длину разбега;
- выполнять угол вылета, финальные усилия.

Метание различных предметов по весу. Подбор разбега. Подбор угла вылета. Финальное усилие. Метание набивных мечей. Упражнения с отягощениями. Упражнения для мышц плечевого пояса.

Тема 1.8. Совершенствование техники эстафетного бега

Студент должен:

знать:

- технику эстафетного бега;
- технику передачи эстафетной палочки;

уметь:

- правильно выполнять технику эстафетного бега;
- выполнять передачу эстафетной палочки

Бег 30,60,100 метров. Бег по этапам, передача эстафетной палочки. Прием и несение эстафетной палочки по этапу. Эстафетный бег с участием двух и более команд.

Раздел 2. Спортивные игры БАСКЕТБОЛ

Тема 2.1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча

Студент должен:

знать:

- технику ведения и передачи мяча

уметь:

- владеть навыками и техническими приемами при ведении и передачи мяча.

Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении, введение правой и левой рукой в низкой, основной и высокой стойке.

Тема 2.2. Совершенствование техники броска со средней дистанции

Студент должен:

знать:

- технику броска мяча со средней дистанции;

уметь:

– владеть навыками и техническими приемами при броске мяча со средней дистанции двумя руками от груди (девушки) и одной рукой от груди, плеча, головы (девушки и юноши).

Выполнять бросок мяча в прыжке. Штрафные броски.

Тема 2.3. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите

Студент должен:

знать:

- элементы технико-тактических действий при игре в нападении и защите;

уметь:

- владеть навыками защитной стойки, вести индивидуальную игру в нападении и защите

Двухсторонняя игра с применением зонной и личной защиты и атаки против данной и личной защиты по упрощенным правилам.

Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения сочетания: ведение – два шага – бросок.

Студент должен:

знать:

- технику выполнения сочетания: ведение – два шага – бросок;

уметь:

- владеть навыками и техническими приемами при выполнении сочетания: ведение – два шага – бросок;
- выполнять два - шага - бросок после средней и дальней передачи мяча.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 2.5. Техника и тактика игры в нападении

Студент должен:

знать:

- методику, технику и тактику игры в нападении;

уметь:

- выполнять стойку волейболиста, перемещение по площадке, верхнюю и нижнюю передачу мяча, подачу мяча, нападающий удар.

Стойка волейболиста, перемещение по площадке, техника владения мячом, подача мяча, передачи мяча, нападающий удар.

Тема 2.6. Техника и тактика игры в защите

Студент должен:

знать:

- методику, технику и тактику игры в защите;
- стойки волейболиста и перемещения по площадке;

уметь:

- применять технику владения мячом, прием мяча, блокирование, элементы тактики.

Тема 2.7. Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей.

Студент должен:

знать:

- методику, технику и тактику индивидуальных, групповых и командных действий при игре в волейбол;

уметь:

- применять элементы и технические приемы, техники и тактики при игре в волейбол.

Тренировка. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам и правилам волейбола.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС

Тема 2.8. Обучение техники подачи и приема мяча

Студент должен:

знать:

- технику выполнения подачи и приема мяча после подачи;

уметь:

- выполнять технику подачи и приема мяча

Подача мяча на точность. Прием мяча после подачи.

Тема 2.9. Обучение техники ближней и дальней подачи и приема мяча

Студент должен:

знать:

- технику выполнения ближней и дальней подачи мяча
- технику прием мяча после подачи;

уметь:

- выполнять технику ближней и дальней подачи мяча;
- прием мяча после подачи.

–

Тема 2.10. Обучение технике нижнего и верхнего вращения мяча

Студент должен:

знать:

- технику выполнения верхнего и нижнего вращения мяча;

уметь:

- выполнять технику верхнего и нижнего вращения мяча

Тема 2.11. Совершенствование игровых действий и развитие технических способностей

Студент должен:

знать:

- технические приемы при игре в настольный теннис
- технические приемы при игровых действиях против соперника

уметь:

- выполнять приобретенные навыки, умения при выполнении игровых действий и развитии технических способностей.

Двухсторонняя игра на удержание мяча на столе. Двухсторонняя игра в парах на удержание мяча на столе

Раздел 3. Плавание

Тема 3.1. Обучение техники плавания способом «кроль на груди»

Студент должен:

знать:

- технику безопасности на воде;
- технику плавания способом «кроль на груди»;
- фазы работы рук и ног;

уметь:

- владеть техникой плавания;
- выполнять подводящие и специальные упражнения пловца.

Скольжение на груди, скольжение на груди с подвижной опорой, скольжение на груди с задержкой дыхания, работа рук и ног с подвижной и неподвижной опорой, правильное дыхание, плавание в полной координации.

Тема 3.2. Техника старта.

Студент должен:

знать:

- технику старта;

- виды стартов и их применение;

уметь:

- выполнять команды на старте;
- правильно выполнять технику старта;
- давать старт.

Техника старта. Особенности старта. Применение старта. Положение туловища на старте. Команды при выполнении старта.

Тема 3.3. Техника поворота.

Студент должен:

знать:

- технику поворота;
- виды поворотов и их применение;

уметь:

- выполнять технику поворота.

Техника поворота, его применение. Положение туловища при повороте. Поворот. Отталкивание. Скольжение

Тема 3.4. Совершенствование техники плавания.

Студент должен:

знать:

- особенности изученных навыков техники при плавании способом «кроль на груди» в полной координации;
- совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»;

уметь:

- владеть в совершенстве техникой при плавании способом «кроль на груди»;
- выполнять нормы согласно программы.

Совершенствовать технику. Проплывание отрезков 25 м. и 50 м.; проплывание отрезков 50 м. и 100 м. на время. Плавание в полной координации-без учета времени. Выполнять ранее пройденные нормативы.

Тема 3.5. Прыжки в воду. Оказание первой помощи утопающему. Ныряние.

Студент должен:

знать:

- технику прыжков в воду;
- оказание первой помощи утопающему;

уметь:

- выполнять технику прыжков в воду;
- оказать первую помощь утопающему на воде и на суше.

Прыжки в воду с вышки, бортика, с тумбочки вниз головой и «солдатиком». Оказание первой помощи утопающему (транспортировка), оказание первой помощи на суше.

Раздел 4. Спортивная гимнастика

Тема 4.1. Строевая подготовка.

Студент должен:

знать:

- методику и технику выполнения строевых приемов;

уметь:

- выполнять строевые приемы.

Тема 4.2. Прикладные и общеразвивающие упражнения.

Студент должен:

знать:

– прикладные и общеразвивающие упражнения: ходьбу, бег, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.;

уметь:

– выполнять прикладные и общеразвивающие упражнения.

Разновидности бега, ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки). Упражнения в равновесии, лазания, ловля, метание, поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями. Упражнения для различных групп мышц без предметов и с различными предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Тема 4.3. Совершенствование гимнастических элементов в висах, упорах, подъемах, стойки.

Студент должен:

знать:

– технику, методику выполнения гимнастических элементов в висах, упорах, подъемах, стойки;

– технику безопасности и страховку на снарядах;

уметь:

– выполнять гимнастические элементы и комбинации на снарядах;

– выполнять страховку и само страховку.

Юноши:

Вис: согнувшись, прогнувшись, сидя; подтягивание на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках; кувырок вперед из седа ноги врозь, передвижение в упоре. Размахивание в упоре на брусках, соскоки махом вперед и назад. Подъем переворот, подъем силой из виса в упор.

Девушки:

Упражнение в смешанных висах и упорах, стоя, лежа. Угол из седа на полу, на гимнастической скамейке, нижней жерди брусков. Подъем переворотом, махом одной толчком другой. Стойка на лопатках.

Тема 4.4. Совершенствование техники опорного прыжка.

Студент должен:

знать:

– технику безопасности и страховку прыжка;

– технику, методику выполнения опорного прыжка;

уметь:

– подобрать разбег;

– выполнять страховку и само страховку;

– выполнять прыжок: согнув ноги, ноги врозь через коня в ширину.

Высота снаряда 115 – 120 см.

Тема 4.5. Совершенствование техники вольных упражнений.

Студент должен:

знать:

– технику безопасности, страховку и само страховку при выполнении гимнастических элементов;

– технику, методику выполнения вольных упражнений.

уметь:

– выполнять элементы и комбинацию вольных упражнений: перекаты, кувырки, переворот боком, стойки, равновесие, полушпагат и т.д.

– выполнять страховку и само страховку.

Кувырки вперед, назад. Стойки на голове, лопатках. Переворот боком. Равновесие, полушпагат.

Раздел 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Развитие силы и выносливости мышечных групп, обеспечивающих высокую работоспособность

Студент должен:

знать:

– упражнение обеспечивающие развитие силы и выносливости направленных на повышение физической подготовленности организма к производственной деятельности;

уметь:

– выполнять упражнения, подготавливающие организм к производственной деятельности

Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, гири, мешки с песком, штанги, камни). Упражнения в парах. Эстафеты. Ходьба в приседе на скорость, на длительность. Бег на 400, 800, 1000, 1500, 3000 метров. Кроссовый бег. Марш – броски. Бег с отягощениями. Впрыгивание на препятствие. Приседание, сгибание рук в упоре лежа. Подтягивание.

Тема 5.2. Развитие гибкости, координации и ловкости

Студент должен:

знать:

– упражнения, развивающие гибкость, координацию, ловкость;

уметь:

– выполнять вышеперечисленные упражнения.

Наклоны. Пригибания. Прыжки с поворотами. Прыжки с прямыми ногами вверх. Прыжки с сохранением равновесия из положения сидя на пятках. Приседание на ребре гимнастической скамейки. Приседание на одной ноге («пистолет»).

Тема 5.3. Повышение устойчивости организма к значительным статическим и динамическим напряжениям

Студент должен:

знать:

– упражнения, повышающие устойчивость организма к статическим и динамическим напряжениям;

уметь:

– выполнять упражнения и нормативы по программе.

Упражнения и различные исходные положения на гимнастической стенке (вис согнув ноги, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади и т. д). Упражнения из различных исходных положений (упор лежа, упор сзади, упор стоя на коленях, упор присев и т.д.). Акробатичные упражнения. Упражнения со штангой, гириями (жим, рывок). Следить за правильностью дыхания при выполнении упражнений.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Совершенствование техники строевых приемов с лыжами и на лыжах

Студент должен:

знать:

- технику безопасности при занятиях лыжами;
- строевые приемы.

уметь:

- правильно выполнять строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Тема 6.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах

Студент должен:

знать:

- применение техники одновременных ходов;
- применение техники попеременных ходов;
- применение техники перехода с одновременных ходов на попеременные ходы и

обратно;

уметь:

- выполнять технику ходов;

- выполнять предусмотренные нормативы по программе.

Тема 6.3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений, поворотов

Студент должен:

знать:

- применение техники подъемов, спусков, торможений, поворотов;

уметь:

- правильно выполнять технику подъемов, спусков, торможений, поворотов;
- выполнять нормативы по программе

Тема 6.4. Прохождение дистанций 3 и 5 км с учетом и без учета времени

Студент должен:

знать:

- технику выполнения лыжных ходов;

уметь:

- выполнять нормативы по программе.
-

Раздел 7. Туризм

Тема 7.1. Практический материал

Студент должен

знать:

- его оздоровительное и оборонное значение;
- виды туризма;
- туристическое снаряжение и маршрут;
- технику безопасности;

уметь:

- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- разжигать костер;
- участвовать в летних походах и т.д.

Практические навыки. Укладка и ношение рюкзака. Техника передвижений и меры безопасности. Составление схемы маршрута. Выбор места. Установка палатки. Разжигание костра. Уборка места отдыха. Преодоление препятствий. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 7.2. Учебный – туристический подход до 25 км

Студент должен:

знать:

- схему маршрута туристического похода;
- технику безопасности при проведении похода;

уметь:

- весь теоретический материал применять при проведении туристического похода
- Учебный туристический поход с проверкой туристических навыков в

естественных условиях.

-

Раздел 8. Теория

Тема 8.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ПОО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 8.2 Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 8.3 Физическая культура

в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях

различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Контрольные нормы и требования для студентов 1 курса ОГТК

Наименование норматива	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 метров (сек)	14,5	14,8	15,2	16,6	17,0	17,8
2. Бег 1000 метров (мин.сек.), девушки 500м	3,40	3,50	4,00	2,00	2,05	2,15
3. Бег 3000 метров (мин.сек.), девушки 200 метров	Без учета времени					
4.Метание гранаты: девушки – 500 гр.(метры)				20	18	15
юноши – 700 гр. (метры)	30	28	25			
5. Прыжки в длину с разбега (см)	420	400	380	350	330	300
6. Прыжки в длину с места (см)						
7. Прыжки в высоту с разбега (см)	130	125	120	110	105	100
8. Плавание 50 метров (мин.сек)	45	50	б/у	1,08	1,15	б/у
9. Марш – бросок:						
- 3 км (мин.сек)				19,0	20,30	22,0
- 5 км (мин.сек)	30,0	32,0	34,0			

Виды упражнений	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Приседание на двух ногах, число раз	150	125	100	75	50	25
Приседание на одной ноге (левой – правой в отдельности), число раз	25	20	15	9	6	3
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	80	60	40	60	50	30
Упражнение туловища в горизонтальном положении, ноги закреплены, с а) лицом вверх, руки за голову	55	45	35	40	35	30
б) лицом в низ, руки за голову	100	90	80	80	75	70
Упражнение упора лежа на полусогнутых руках	70	60	50	50	45	40
Плавание, м	200	150	100	125	100	75
Подтягивание на перекладине, количество раз	9	7	5			
Сгибание рук в упоре лежа, число раз	35	30	25	20	18	15

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека.
2. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр.
3. Исследование развития физических качеств в процессе самостоятельной работы по физической культуре.
4. Изучение роли спорта в формировании лидерских качеств у подростков.
5. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.
6. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.
7. Выявление факторов, способствующих успешной сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности.
9. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей, обучающихся и вида физической активности.
10. Анализ рисков при занятии современными экстремальными видами спорта.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура личности
2. Как заменить вредные привычки на занятие физическими упражнениями.
3. Международное спортивное студенческое движение.
4. Выдающиеся советские и российские участники олимпийских игр.
5. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
6. Специальные физические упражнения при нарушении осанки, ожирении, плоскостопия.
7. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений
8. Развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие.
9. Методика самостоятельных занятий по физической культуре.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности молодого специалиста.
11. Моё заболевание и методы его лечения при помощи физических упражнений.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Физическая культура в обеспечении здоровья.
14. Обучение техники в видах, входящих в учебную программу.
15. Личная и общественная гигиена.
16. Составление комплекса утренней гимнастики
17. Прикладное значение занятиями физической культурой для моей будущей специальности.
18. Техника безопасности на уроке физической культуры (по видам входящей в учебную программу).
19. Физическая культура в жизни студентов.
20. Физическая культура как основа здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- 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;

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 самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей 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 и производственной гимнастики.
- Овладеть 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.
- Овладеть 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.

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

● Уметь определить 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 – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

- тест Купера – 12- минутное передвижение;

- плавание – 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. «Физическая культура». Академия, 2017 г.
2. Виленский М. Я. «Физическая культура» М. Кнорус, 2013 г.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2013 г.