

БАРНАУЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)


укрупненная группа **38.00.00 Экономика и управление**

Разработчик:

Гиб А.Р., преподаватель


Рассмотрено на заседании ПЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от « 24 » мая 2021 г.

Председатель ПЦК

 О.В. Юшкова

Рекомендована методическим советом техникума протокол № 8 от « 08 » июня 2021 г.

Председатель методического совета

 О. А. Товпышка

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** укрупненная группа **38.00.00 Экономика и управление.**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

	в ходе профессиональной деятельности	личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>164</i>
Объем образовательной программы в академических часах	<i>164</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>4</i>
практические занятия	<i>156</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета	<i>2</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. * Научно- методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	16	
	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здо-</p>	4	

	ровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия:	12	
1.	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
2.	Выполнение комплексов упражнений для глаз и упражнений по формированию осанки.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
3.	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела, упражнений для наращивания массы тела.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
4.	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
5.	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
6.	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		134	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	22	
	1. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия.	22	
	1. Выполнение построений, перестро-	2	ОК1, ОК2, ОК3,

		ений, различных видов ходьбы		ОК4, ОК8.
	2.	Выполнение беговых и прыжковых упражнений	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	4.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений в парах	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	5.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений с предметами	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	6.	Подвижные игры различной интенсивности.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:		32	
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, и разбега. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой		
	Практические занятия:		32	
	1.	Разучивание техники бега на короткие дистанции	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2.	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Разучивание, совершенствование и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	4.	Совершенствование и закрепление техники бега по прямой и пересечённой местности	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	5.	Совершенствование и закрепление техники бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
6.	Совершенствование техники двигательных действий и навыков бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.	

	7.	Совершенствование и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание и закрепление техники специальных беговых упражнений	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	8.	Совершенствование техники двигательных действий и навыков специальных беговых упражнений. Воспитание двигательных способностей и быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	9.	Воспитание двигательных способностей и скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	10.	Воспитание двигательных способностей и выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала:		34	
	1.	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	10	
	Практические занятия:		10	
	1.	Разучивание техники перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2.	Совершенствование техники перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Разучивание и совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, в движении	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

	3.	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Совершенствование тактики игры в нападении, тактики игры в защите, двусторонняя игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	Содержание учебного материала:		10	
	1.	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия:		10	
	1.	Разучивание и совершенствование техники стойки в волейболе и перемещений по площадке, расстановка игроков и переход.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2.	Разучивание и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Разучивание и совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча, нападающего удара. Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара, страховка у сетки, тактика игры в защите и нападении	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	4.	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействие игроков, учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

Содержание учебного материала:		6	
1	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Практические занятия:		6	
1.	Разучивание и совершенствование техники перемещения по полю, ведение мяча, передача мяча	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
2.	Разучивание и совершенствование техники удара по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой, на грудь; удар по воротам; обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
3.	Совершенствование техники и тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование техники и тактики и игры вратаря, элементов взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Содержание учебного материала:		8	
1.	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
Практические занятия		8	
1.	Разучивание и совершенствование техники стойки игрока; способа держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка; передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

	2.	Разучивание и совершенствование различных технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Разучивание и совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинаций, тактики одиночной и парной игры, двусторонняя игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала :		16	
	1.	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Практические занятия:		16	
	1.	Разучивание техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2.	Закрепление техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	4.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	5.	Разучивание техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	6.	Закрепление техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

	7.	Совершенствование техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	8.	Контрольное прохождение дистанции	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала:		30	
	1.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в гимнастике: общая характеристика гимнастики, виды упражнений, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий		
	Практические занятия:		30	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных видов перемещений. Базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями рук.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений положение тела, различных поз, сокращение мышц, растяжка, дыхание.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	4.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения соединений и комбинаций: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	5.	Совершенствование дозировки регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

	6.	Совершенствование специальных комплексов развивающих гибкость и их использование в процессе физкультурных занятий	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	7.	Выполнение комбинаций различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	8.	Выполнение студентами и самостоятельная разработка содержания и проведения занятий или фрагментов занятий по изучаемому виду.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			10	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала:		10	
	1.	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		

	Практические занятия:		10	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	3	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Промежуточная аттестация			4	
<i>Зачет</i>			2	
<i>Дифференцированный зачет</i>			2	
Всего:			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Законодательные и нормативные акты:

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : офиц. текст : (в действующей редакции) // Российская газета. – 25.12.1993. - № 237. – URL <http://www.consultant.ru/popular/cons/>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.]. - М. : Юрайт, 2019. - 338 с.- ЭБС «Юрайт».
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Т. 2. Олимпийские зимние игры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - (ПО) - ЭБС «Юрайт».
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Т. 3. Паралимпийские игры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. - (ПО). - ЭБС «Юрайт».
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Т. 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 793 с. - (ПО). - ЭБС «Юрайт».

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт».
2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.
3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
4. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профес-</p>	<p>Распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Текущий контроль</p> <p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>сиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p>	<p>Владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Промежуточная аттестация: Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей (<i>специальности</i>)</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>		
--	--	--

Разработчик:



А.Р.Гиб

подпись

И.О. Фамилия

преподаватель

должность, ученая
степень, звание

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин.)	-			1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек.)	-			11 00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30			
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз в мин.)	55	45	35	35	30	25
Бег на лыжах (мин. сек.):						
3 км				18,00	19,30	22,00
5 км	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км	57,00	59,00	60,00	-		
Тесты по ППФП						

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ

Вид упражнений	курс	Оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1. Прыжки со скакалкой (1 мин)	2	120	140	150	150	160	170
	3	130	150	160	160	170	180
2. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке, или на наклонной скамье	2	6	8	10	14	16	18
	3	8	10	12	16	18	20
3. Прыжки спиралью через скамейку (партнер держит за руки дев.) Дев. 15 сек.; юн. 1 мин.	2	20	24	26	60	70	80
	3	22	26	28	70	80	90
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки)	2	8	10	12			
	3	10	12	14			
5. Сгибание и разгибание рук лежа от пола ладонь на ладонь (юноши)	2				10	15	20
	3				15	20	25
6. Подтягивание на перекладине хватом сверху, снизу и широким хватом за голову	2				10	12	14
	3				12	14	16
7. Приседание на правой и левой ноге	2	4	6	8	8	10	12
	3	6	8	10	10	12	14
8. Поднимание и опускание туловища. Рук за головой, ноги согнуты или прямые (1 мин.)	2	25	30	40	30	40	50
	3	б\в30	35	45	35	45	55
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	2				10	12	14
	3				12	14	16
10. Толчок гири правой и левой рукою (сумма)	2				20	30	40
	3				25	35	45
11. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений		Ритмическая гимнастика			Упражнения с гантелями		