


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Адамовский сельскохозяйственный техникум-филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
Высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель учебно-методической
комиссии филиала

В.А. Слободяник
« 29 » августа 2014 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 08. Физическая культура

общеобразовательная подготовка

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Форма обучения: Очная

Адамовка 2014 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

| | |
|--|--------------|
| № изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| <u>Основание:</u> решение заседания ПЦК от «_____» _____ 20__ г. Протокол № _____ Председатель _____ Седова О.Н. | |

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины БД.08 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования. Является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования» (письмо Минобрнауки России от 29 мая 2007 г. № 03-1180) и на основании примерной программы учебной дисциплины БД.08 Физическая культура, утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04.2008 г.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина БД.08 Физическая культура относится к циклу базовых дисциплин общеобразовательной подготовки.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 своего организма;

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

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Виды учебной работы | Количество часов |
|---|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 176 |
| Обязательная аудиторская учебная нагрузка | 117 |
| Теоретическая часть, в том числе лекции | 7 |
| Практические занятия | 110 |
| Легкая атлетика | 40 |
| Гимнастика | 14 |
| Спортивные игры | 36 |
| Лыжная подготовка | 20 |
| Контрольные нормативы, зачеты, тесты в процессе практических занятий. | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | |
| Самостоятельная работа. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину, высоту, метания. Упражнения в спортивных соревнованиях. Упражнения на перекладине (подтягивание). Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору. Бег на короткие дистанции. Совершенствование элементов акробатики. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений. | 59 |
| Итоговая аттестация в форме (указать) | |

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименования темы | Количество часов | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| | 1 семестр | 2 семестр |
| Теоретическая часть | | |
| Введение | | |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями. | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | В процессе занятий | В процессе занятий |
| Итого. | | |
| Практическая часть | | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 20 | 20 |
| 2. Лыжная подготовка. | - | 20 |
| 3. Гимнастика. | 10 | 6 |
| Спортивные игры: | | |
| 4. Баскетбол. | 10 | 8 |
| 5. Волейбол. | 8 | 10 |
| 6. Футбол. | - | 5 |
| Итого. | 48 | 69 |
| Самостоятельные занятия. | 26 | 33 |
| Всего. | 176 | |
| Контрольные нормативы, тесты в процессе практических занятий. | | |
| Итоговый контроль | Д зачет | Д зачет |

| № п/п | Наименование темы и содержание материала | Количество часов | Требования к умениям, навыкам | Вид самостоятельной работы | Примечание |
|-------|--|------------------|---|-----------------------------------|------------|
| 1-2 | Техника бега на короткие дистанции. Повторный бег 5 x 30 м. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 4 | Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. | Тренировка | |
| 3-4 | Прыжки в длину «Согнув ноги» Бег 100 м. Старт. Финиш. | 4 | Учиться подобрать разбег | Тренировка | |
| 5 | Бег 100 м. Техника метания гранаты | 2 | Зачет | | |
| 6-7 | Эстафетный бег 4 x 100 м. Бег 200 м. | 4 | Уметь правильно передать эстафету | Тренировка | |
| 8 | Бег 200 м. Метание гранаты | 2 | Зачет | | |
| 9 | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м, 2000 м. | 2 | Уметь выбрать темп бега по дистанции | Тренировка | |
| 10-11 | Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега. | 4 | Учиться выполнять скачек в метании | Тренировка | |
| 12 | Бег 400 м. Метание гранаты. | 2 | Учиться подобрать разбег в метании | Тренировка | |
| 13-14 | Бег на средние дистанции Метание гранаты | 4 | Сдать норматив по метанию. Зачет | Подготовка к выполнению норматива | |
| 15 | Бег на 2000; 3000 м. | 2 | Зачет | | |
| 16 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 x 100 м. | 2 | Знать способы подбора разбега | Тренировка | |
| 17-18 | Техника прыжка в высоту способом «перекидной» | 4 | Уметь выполнить прыжок «пирует» | Тренировка | |
| 19 | Эстафетный бег 4 x 100 м. Прыжки в высоту способом «перекидной» | 2 | Выполнить норматив. | | |
| 20 | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м; 2000м. | 2 | Зачет | | |
| | Лыжи | | | | |
| 21-22 | Техника передвижения на лыжах | 4 | Уметь правильно выполнять подготовительные упражнения | Тренировка | |
| 23 | Техника попеременного 2х шажного хода. Бесшажный ход | 2 | Освоить технику передвижения | Тренировка | |

| | | | | | |
|-------|--|----|--|-------------------------------------|--|
| 24-25 | Попеременные хода. Преодоление подъемов, препятствий. | 4 | Совершенствование. Уметь преодолевать подъемы | Тренировка | |
| 26-27 | Преодоление подъемов. Переход с хода на ход по рельефу местности. | 4 | Совершенствовать технику передвижения | Тренировка | |
| 28-29 | Техника конькового хода | 4 | Уметь выполнять отталкивание лыжами | Тренировка | |
| 30 | Прохождение дистанции 3;5 км с соревновательной скоростью. | 2 | Сдать норматив. Зачет. | Подготовка к зачету самостоятельно. | |
| | Гимнастика | 14 | | | |
| 31-32 | Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Кувырки, стойки, перевороты. | 4 | Учить правильно выполнять разбег. | | |
| 33-34 | Брусья. Махи. Соскок. Выход вперед. Акробатика. Стойки, кувырки, опорный прыжок «ноги вместе» | 4 | Учить элементы | Подготовка самостоятельно | |
| 35 | Перекладина. Подтягивание, подъем переворотом. Брусья р/в. «Упор лежа» «Ласточка» соскок. | 2 | Учить выполнять упражнения поэлементно. | | |
| 36-37 | Стойки, кувырки. Комбинация из разученных элементов (акробатики). Брусья. Махи. Соскок. Тесты по ОФП. | 4 | Совершенствование техники выполнения упражнений. | | |
| 38 | Волейбол. Прием и передача мяча. Перемещение. Правила игры. | 2 | Учить перемещениям. Знать их необходимость. | Тренировка | |
| 39 | Техника приема и передач. Стойка волейболиста. | 2 | Учить правильному положению рук приема мяча. | Тренировка | |
| 40 | Нижняя боковая передача. Нападающий удар. | 2 | Следить за ударными действиями руки | Тренировка | |
| 41 | Перемещение. Техника перемещения. Верхняя прямая передача (юноши), нижняя боковая (девушки). Передача мяча. Упражнения. Прием мяча с подачи. Передачи 6-3-4. Учебные игры по заданию. | 2 | Уметь направлять мяч в зону 3с подачи соперника | Тренировка | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---------------|
| 42 | Страховки. Прием мяча. Наподдающий удар. Подготовительные упражнения. | 2 | Учиться элементам нападающего удара. | Тренировка | |
| 43 | Передача и прием. Прямой наподдающий удар. Блокирование. | 2 | Оценка элементов силовых действий. | Тренировка | |
| 44 | Учебные игры по заданию. Страховки. | 2 | Оценка игровых действий. | Зачет | |
| 45 | Учебная игра. Варианты защиты, углом назад, углом вперед. | 2 | Умение выполнять игровые действия. Оценка игровых действий. | Зачет | |
| 46 | Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Сочетание приемов. Упражнения. | 2 | Учить элементам игры: передачам, поворотам. | тренировка | |
| 47 | Баскетбол. Сочетание приемов. Техника броска двумя руками. | 2 | Уметь выполнять передачу. | Тренировка | |
| 48 | Техника броска одной рукой. | 2 | Знать структуру движения при броске | Тренировка | |
| 49 | Сочетание приемов. Ведения, остановок, повороты. | 2 | Уметь технически правильно выполнять элементы. | Зачет | |
| 50 | Элементы защиты. Варианты зонной защиты. | 2 | Уметь выполнять подстраховку. | Тренировка | |
| 51 | Техническая подготовка. Сочетание приемов. | 2 | Выполнить технические элементы. | | |
| 52 | Техника броска одной, двумя руками. | 2 | Выполнять технически правильно элемент броска. | Тренировка | |
| 53 | Штрафной бросок. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | 2 | Страховка партнера. | Тренировка | |
| 54-55 | Позиционное нападение. Сочетание приемов. Учебная игра по заданию. | 4 | Командным действиям в игре. | тренировка | |
| 56 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | Уметь осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Уметь осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Тренировка. | Овладеть ППФП |

| | | | | | |
|-------|--|----|--|--|---|
| 57 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | Уметь использовать знания и умения в практической и повседневной жизни. | Знать состояние своего здоровья. Составить и провести индивидуальные занятия. Вести учет тренировок. | Учиться вести наблюдения за физическим состоянием. |
| 58 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (ФИС). Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1 | Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физкультуры. Комплексы атлетической гимнастики. | Уметь определять оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Вести примерный план. | Проводить самоконтроль. |
| 59 | Ведение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | Знать и понять влияние систем физвоспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, вредных привычек. | Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам. Тренировка. | Добиваться результата в ежедневных занятиях физическими упражнениями. |
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | Уметь подобрать самостоятельно комплекс физических упражнений. | Овладеть элементами техники движения, ходьбы и т.д. Тренировка. | Подбирать соответствующий комплекс |
| 60-65 | Гигиеническая гимнастика. Примерный комплекс УГГ см. приложение. | 10 | Уметь самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений | Овладеть элементами техники упражнений. | Подбирать соответствующий комплекс |
| 66-70 | Занятие по развитию общей выносливости (см. приложение). | 10 | Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию общей выносливости. | Овладеть упражнениями общей выносливости. | Подбирать соответствующий комплекс |
| 71-75 | Занятие по развитию скоростно – силовых качеств (см. приложение). | 10 | Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию скоростно – силовых качеств. | Овладеть элементами техники упражнений. | Подбирать соответствующий комплекс. |

| | | | | | |
|-------|--|----|---|---|-------------------------------------|
| 76-80 | Занятие по развитию силовых качеств (см. приложение). | 10 | Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию силовых качеств. | Овладеть элементами техники упражнений. | Подбирать соответствующий комплекс. |
| 81-83 | Занятие по развитию гибкости (см. приложение). | 6 | Уметь выполнять комплекс упражнений по развитию гибкости. | Овладеть элементами техники упражнений. | Подбирать соответствующий комплекс. |
| 84-88 | Занятие по развитию координационных способностей (см. приложение). | 10 | Уметь выполнять комплекс упражнений по развитию координационных способностей. | Овладеть элементами техники упражнений. | Подбирать соответствующий комплекс. |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козла, кони, лыжного инвентаря и др.)

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники для преподавателя:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3.
2. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

Основные источники для студентов:

1. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| уметь: | |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение индивидуальных заданий контрольные, нормативные тесты |
| знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | выполнение индивидуальных заданий лекции, беседы |
| основы здорового образа жизни | выполнение индивидуальных заданий |

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | оценка | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4и выше | 5,1 -4,8 5,0 -4,7 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9-5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м,с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6 минутный бег ,м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из вися лежа количество раз(девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин,с) | 12,3 | 14,0 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,5 | 27,2 | |
| 3. Плавание 50 м (мин,с) | 45,0 | 52,0 | |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине(количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест – челночный бег 3 *10м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
медицинской группы**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин,с) | 11,0 | 13,0 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,0 | 21,0 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин,с) | 1,0 | 1,20 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену | 8 | 6 | 4 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине(количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест – челночный бег 3 *10м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение.

Схема составления упражнений для гигиенической гимнастики.

Таблица №1

| № П/П | Группа упражнений. | Воздействие упражнений на организм. |
|-------|--|---|
| 1 | Ходьба и легкий бег. | Умеренное разогревание организма. |
| 2 | Упражнения в потягивании. | Улучшает кровообращение, выпрямление позвоночника. |
| 3 | Упражнение для ног (приседания, выпады) | Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов улучшение кровообращения. |
| 4 | Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в сторону, круговые движения) | Развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепления мышц, улучшение деятельности внутренних органов. |
| 5 | Маховые упражнения для рук и ног. | Развивает гибкость и подвижность в суставах, усиление органов кровообращения и дыхания. |
| 6 | Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц. | Укрепление мышц. |
| 7 | Бег, прыжки, поскоки. | Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ. |
| 8 | Заключительные упражнения. | Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму. |

Занятия по развитию общей выносливости.

Общая выносливость проявляется в способностях долго бегать, плавать ходить на лыжах и т. Д. , является наиболее жизненно важным качеством.

Первый этап занятий должен быть направлен на то, что бы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением.

Планирование занятий по развитию выносливости.

Таблица №2

| Продолжительность бега в медленном темпе (мин) | Продолжительность занятий (в неделях) |
|--|--|
| 8-10 | 2 |
| 12-15 | 2 |
| 15-20 | 2 |
| 20-25 | 2 |
| 25-30 | 2 |

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега.

Занятие по развитию силы.

Разминка:

1. Медленный бег в течение 5-8 мин.
2. Гимнастические упражнения:
Глубокие приседания 12-20 раз;
Наклоны вперед 12-20 раз;
Махи ногами вперед, назад, в стороны по 12-20 раз каждой ногой.

Основная часть:

1. Отжимание от брусьев – до отказа.
2. Подтягивание на перекладине – до отказа
3. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (или как позволяет подготовка).

Занятие по развитию скоростно - силовых качеств.

Разминка(см. занятие по развитию силы).

Основная часть:

1. Бег прыжками – 4 раза по 20 м.
2. Пробегание с ходу с максимальной скоростью – 4 раза по 30 м.
3. Многоскоки (пятерной прыжок) – 3 раза.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа – 4 раза по 10.
5. Приседание на одной ноге у опоры, поочередно на обеих ногах до отказа; повторить два раза; после каждой попытки отдых 1-2 мин.

Упражнения для развития координационных способностей (спортивные игры)

Упражнения по владению и совершенствованию техники перемещения владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах у стенки), упражнения с мячом на быстроту и точность реакции; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. ; эстафеты с разнообразными предметами (мячи, клюшки и шайбы, теннисными ракетками); всевозможные спортивные игры.

Перечень упражнений для развития гибкости.

| Сустав | Упражнения |
|-------------------|---|
| Позвоночный столб | Наклоны туловища вперед (в положении стоя и сидя на полу), назад, «мостик» |
| Плечевой | Махи руками, максимальное отведение прямых рук вверх назад. Выкруты прямых рук назад с гимнастической палкой. |
| Тазобедренный | Махи ногами в разных направлениях, наклоны к зафиксированной опоре ноге, шпагат. |

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

**Состав и содержательно-логические связи
учебных дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов, практик, входящих в ОПОП.**

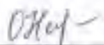
| Коды циклов, дисциплин, модулей, практик. | Название циклов, дисциплин, профессиональных модулей междисциплинарных курсов, практик. | Содержательно-логические связи | | Коды формирующих компетенций | ФИО и подпись эксперта (работодателя/преподавателя) |
|---|---|---|---|------------------------------|---|
| | | Коды учебных дисциплин, модулей, курсов, практик (и их разделы) | | | |
| | | на которые опирается содержание данной учебной дисциплины /модуля/курса/ практики | для которых содержание данной учебной дисциплины /модуля/курса/ практики выступает <i>опорной</i> | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ОГСЭ.00 | Общеобразовательный цикл. | | | | |
| | Обязательная часть | | | | |
| ОГСЭ.04 | Физическая культура | | | ОК -2 | |
| ОГСЭ.07 | | Биология | Биология | ОК- 3 ОК -10 | |
| ОГСЭ.010 | | Математика | Математика | | |
| ОГСЭ 09 | | ОБЖ | ОБЖ | | |
| ОПД 13 | | ОБЖ | ОБЖ | | |

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦК

Общеобразовательных дисциплин

(наименование ЦК)


Протокол № 1 от «28» августа 2014 г.

Председатель ЦК  О.Н. Седова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 1 от «28» августа 2014 г.

Зав.методическим кабинетом  Л.В. Юрченкова

Согласовано с заведующей библиотекой филиала  Т.М. Крат

Автор: Борникова Галина Александровна.