


Департамент здравоохранения Вологодской области
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П.Бычихина»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор БПОУ ВО «Великоустюгский
медицинский колледж имени Н.П.Бычихина»

 Т.И.Шашерина

«01» 02 2019 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для студентов с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ)**

**для специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
на базе основного общего образования
по программе базовой подготовки**

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413); Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014г. № 1645 «Внесение изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; требований Фундаментального ядра содержания общего образования; примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» предназначенной для изучения физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» 21.07.2015 г.; «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259)

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П.Бычихина»

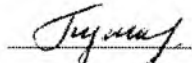
Разработчики:

Бороздина Е. А., преподаватель физического воспитания БПОУ ВО «Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П.Бычихина»

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

« 28 » 01 20 19 г.

Протокол № 6

Председатель ЦМК  Ю.В.Бушковская

Принято методическим советом

« 31 » октября 2019 г.

Протокол № 3

Председатель методсовета  З.В.Комиссарова

Рекомендовано к внутреннему использованию.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Программа предназначена для занятий физической культурой для студентов с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении 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;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физической культуры для студентов с ОВЗ являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных качеств;
- Коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально – волевых качеств, навыков культурного поведения;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175,5 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 58,5 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175,5
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
- практические занятия	109
- теоретические занятия	8
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	58,5
Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Теоретические основы знаний о физической культуре		
Тема Место физической культуры в общественной и профессиональной деятельности студентов-медиков	Социальное значение и основные показатели состояния физической культуры в обществе: <ul style="list-style-type: none"> • здоровье, физическое и умственное развитие студентов в условиях информационной и эмоциональной перегрузки; • физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов; • цели и задачи предмета «Физическая культура» в колледже; • требования к оценке по предмету. 	4	1
Раздел 2	Легкая атлетика	23	
Тема 2.1. Развитие общей выносливости. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	<ul style="list-style-type: none"> • оздоровительное значение легкой атлетики; • личная гигиена легкоатлета; • предупреждение травм; • техника бега на средние дистанции: специальные и подготовительные упражнения для совершенствования техники бегового шага; • старт, стартовое ускорение, бег по дистанции; • переменный бег в разных зонах интенсивности: кроссовая подготовка 	6	2 ОК 1,2,3,5, 13
Тема 2.2. Контроль развития выносливости. Легкоатлетический кросс – входной контроль.	<ul style="list-style-type: none"> • Правила соревнований в беге на средние дистанции. • Подготовка организма к соревнованию. • Проведение общей и специальной разминки. • Первенство группы по кроссу. 	5	2 ОК 8,12
Тема 2.3. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Техника бегового шага: специальные и подготовительные упражнения; • старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; • бег с соревновательной скоростью; • техника прыжка в длину с места: стартовое положение, отталкивание, приземление; • прыжки в длину с места; • правила и техника челночного бега; • челночный бег. 	6	3 ОК 7
Тема 2.4. Контроль развития скоростно-силовых и координационных качеств. Контрольные нормативы: - бег 100 м, - прыжок в длину с места, - челночный бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места; • выполнение контрольных нормативов: а). бег 100 м; б). прыжок в длину с места; в). челночный бег 4 x 9м. 	6	2-3 ОК 6
Раздел 3	Волейбол	24	

Тема 3.1. Развитие координационных способностей. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.	Волейбол как средство активного отдыха. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Индивидуальная техника: - стойки, перемещения волейболиста. - передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу, - подачи.	4	3 ОК 6
Тема 3.2. Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств. Волейбол. Техника игры в нападении.	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; • передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу индивидуально и в парах; • подачи мяча; • элементы тактики игры в нападении: индивидуальные и командные действия. Учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 	8	3 ОК 12
Тема 3.3. Развития координационных способностей. Волейбол. Техника игры в защите.	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; • техника приёма и передачи мяча; • техника приёма подачи; • индивидуальные и командные тактические действия. Учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 	8	2-3 ОК 6
Тема 3.4. Контроль координационных качеств. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.	Оценка качества индивидуальных технических действий: <ul style="list-style-type: none"> • передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу над собой; • передачи мяча в парах; • комбинации передач мяча у стенки; • подачи мяча изученным способом на точность; • техника приёма подач; • практика судейства. 	4	2-3 ОК 6
Раздел 4	Теоретические основы знаний о физической культуре		
Тема Здоровый режим жизни.	Характеристика составляющих ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> • двигательный режим как главный компонент ЗОЖ; • личная гигиена, закаливание организма; • гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями; • резервы организма, показатели уровня здоровья. 	4	3 ОК 7
Раздел 5	Лыжная подготовка	36	
Тема 5.1. Оздоровительное значение лыжного спорта. Правила эксплуатации лыжного инвентаря. Техника безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительное значение лыжного спорта; • одежда, обувь, инвентарь; • подбор и подготовка лыж; • предупреждение переохлаждений, обморожений, травм, оказание первой помощи; • организация самостоятельных занятий; • регулирование нагрузки по ЧСС. 	2	2 ОК 4,10,11, 12
Тема 5.2. Развитие выносливости. Техника	<ul style="list-style-type: none"> • Техника скользящего шага; • освоение попеременного 2-х шажного хода с использованием палок; • совершенствование хода в целом. 	6	2-3 ОК 12

попеременного 2-х шажного хода.			
Тема 5.3. Развитие выносливости. Техника одновременных ходов.	<ul style="list-style-type: none"> • Одновременный бесшажный ход: <ul style="list-style-type: none"> -изучение движений на месте; -изучение хода в целом и его совершенствование; • Одновременный одношажный ход: <ul style="list-style-type: none"> -овладение согласованием движений ног и рук. -совершенствование хода в целом. 	4	2-3 ОК 6
Тема 5.4. Развитие выносливости и координационных качеств. Основы техники конькового хода.	<ul style="list-style-type: none"> • Имитация хода на месте; • освоение равновесия на одной лыже на месте и в движении; • освоение хода без палок с акцентом на сохранение равновесия; • коньковый ход с акцентом на максимальное скольжение на одной лыже; • освоение конькового хода с использованием палок; • совершенствование хода в целом. 	6	2-3 ОК 7
Тема 5.5. Развитие выносливости. Техника подъёмов, спусков.	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и совершенствование способов подъёмов в гору: <ul style="list-style-type: none"> - скользящим и ступающим шагом, - «ёлочкой», «лесенкой». • Изучение и совершенствование техники спусков: <ul style="list-style-type: none"> - освоение стойки на месте, - совершенствование техники спуска в высокой, средней, низкой стойке. 	6	2-3 ОК 6
Тема 5.6. Развитие выносливости, координационных качеств. Повороты в движении, торможения.	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и совершенствование техники поворотов: <ul style="list-style-type: none"> - поворот переступанием, - поворот упором. • Изучение и совершенствование техники торможения: <ul style="list-style-type: none"> - торможение упором, - торможение «плугом». 	6	2-3 ОК 6,7
Тема 5.7. Контроль развития выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов в условиях соревнований	<ul style="list-style-type: none"> • Правила соревнований по лыжным гонкам. • Подготовка лыж к соревнованиям. • Прохождение дистанции с соревновательной скоростью – первенство группы по лыжным гонкам. 	6	2-3 ОК 6
Раздел 6	Баскетбол	12	3 ОК 6
Тема 6.1. Развитие координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальная техника владения мячом. Техника игры в нападении.	<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол как средство совершенствования физических качеств, активного отдыха; • профилактика травматизма; • правила соревнований; • стойки перемещения, остановки, повороты; • владение мячом: жонглирование, ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо с места и в движении; • индивидуальные, групповые и командные тактические действия; • учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 	4	
Тема 6.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; 	4	2-3

Развитие координационных способностей. Баскетбол. Техника игры в защите.	<ul style="list-style-type: none"> • технические действия при игре в защите; • овладение мячом при отскоке от щита; перехваты, вырывание и выбивание мяча; • индивидуальные и групповые тактические действия; • учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 		ОК 12
Тема 6.3. Контроль координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальные и командные технические действия.	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча в кольцо с места; • ведение мяча в сочетании с броском в кольцо; • штрафной бросок; • демонстрация индивидуальных действий в 2-х сторонней игре. 	4	2-3 ОК 7
Раздел 7	Гимнастика	14	3 ОК 7
Тема 7.1. Контроль умений самостоятельного составления и практического выполнения комплексов утренней гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное выполнение разработанных комплексов утренней гимнастики; • оценка моделирования комплексов. 	4	
Тема 7.2. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей средствами гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактика травматизма при занятиях гимнастическими упражнениями; • комплексы общеразвивающих упражнений для развития координационных качеств, гибкости, формирования осанки; • комплексы упражнений силовой гимнастики: -упражнения с гантелями, набивными мячами, -подтягивание в висе на перекладине (юноши), -отжимание в упоре лёжа, -поднимание-опускание туловища. 	4	2-3 ОК 12
Тема 7.3. Контроль развития силовых качеств.	<p>Оценка силовых качеств – входной, рубежный и итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на перекладине (юноши), • отжимание в упоре лёжа, • поднимание-опускание туловища. 	4	2-3 ОК 6
Контроль развития физических качеств	<p>Общеспортивная подготовка</p> <p>Контрольные испытания для оценки физических качеств (входной, рубежный, итоговый контроль):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед в и.п. – сидя; • прыжки со скакалкой за 1 минуту; • метание набивного мяча; • отжимания в упоре лежа; • поднимание – опускание туловища. 	2	3 ОК 7
	Самостоятельные внеаудиторные занятия. Формирование умений самостоятельного использования средств физической культуры.	58,5	
Развитие гибкости,	Комплексы общеразвивающих упражнений:	16	3

силовых и скоростно-силовых качеств. Профессионально-прикладная и общефизическая подготовка. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для развития гибкости; • упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств; • самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений для формирования осанки с группой; • эстафеты «Веселые старты»; • подвижные игры. 		ОК 8
Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.	Выполнение простейших методик самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> • контроль интенсивности нагрузки по данным пульсометрии; • оценка функционального состояния по данным функциональных проб: Штанге, Генчи, Розенталя, Руфье, шестимоментной функциональной пробы. 		2-3 ОК 7,12
Формирование умений самостоятельного применения средств физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к участию и участие во внеклассных спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах); • участие в судействе соревнований. 	2,5	3 ОК 8
Повышение спортивного мастерства.	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия в спортивных секциях; • участие в соревнованиях. 	40	3 ОК 6
	Итого:		
	Практические занятия	109	
	Теория	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	58,5	
	Всего:	117	

Темы для индивидуальных проектов

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортграмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности

10. Лечебная физическая культура.

2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий

(по разделам содержания учебной дисциплины физической культуры)

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре	<p>- Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала. профилактики профзаболеваний.</p> <p>- Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>- Способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>
Раздел 2. Легкая атлетика	<p>- Владеть техникой беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>- уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.</p>	<p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	<p>- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>

	<p>«ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;</p> <p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		
<p>Раздел 3. Гимнастика</p>	<p>-Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>-Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>– Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков</p>

			профессиональной адаптивной физической культуры;
Раздел 4. Волейбол	<p>-Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>-Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</p>	<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>
Раздел 5. Баскетбол	<p>-Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>-Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</p>	<p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>
Раздел 6	-Владеть техникой лыжных ходов.	- способность	-Сформированность

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодолевать подъемы и препятствия; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>-Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>-Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>-Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>— готовность к служению Отечеству, его защите;</p>
---------------------------------	--	---	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты с ОВЗ, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе, занимаются по программе основной группы за исключением выполнения упражнений, которые им противопоказаны и без соревновательных моментов.

Студенты, временно освобожденные от физических нагрузок, посещающие учебные занятия по другим дисциплинам, должны присутствовать на занятиях по физическому воспитанию и участвовать при разборе учебного материала, получать теоретические и методические знания и умения, помогать преподавателю и визуально воспринимать физические упражнения.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета физвоспитания;
- учебно-методического обеспечения (рабочая программа, календарно-тематический план, учебно-методические карты занятий, тесты для оценки физической подготовленности);
- спортивного зала;
- стадиона;
- лыжной базы;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал 16 x 8 м;
- тренажерный зал;
- лыжная база;
- аренда стадиона;

Оборудование спортивного зала:

- мячи для волейбола, баскетбола, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скакалки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, туристические коврики, гантели.

Оборудование тренажерного зала:

- скамья для пресса, теннисный стол, массажный обруч, гантели, гири, штанга.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Леонова О.П. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский отдел ИПР СПО, 2015.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
6. Легкая атлетика. /Под редакцией Е.М.Лутковского и А.А. Филиппова/ - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2000.
7. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. /Под редакцией Матвеева Э.М./ - М.: «Физкультура и спорт», 2005.
8. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. Учебное пособие для техникумов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 2001..
9. Физическая культура и здоровье. /Под редакцией В.В. Пономаревой/ - М, ГОУ ВУНМИ, 2006.
10. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений (Н.В. Решетников, Ю.С. Кислицын, Г.И. Погадаев), Изд. центр «Академия», 2006.

Дополнительные источники:

1. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
2. 15. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, , Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
6. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал.
7. Физиология человека. /Под редакцией Н.В. Зимкина/ - М.: «Физкультура и спорт», 2015.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: «Физкультура и спорт», 1999.

Интернет-ресурсы

www.medcollegelib.ru/book/ (Лечебная физическая культура. (электронный ресурс):

учебник/В. А. Епифанов – 2 издание перераб. и доп. – М. :ГОЭТАР – Медиа, 2016).

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

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

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

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольные нормативы принимаются с учётом индивидуально дифференцированного подхода, медицинских рекомендаций и указаний, состояния здоровья.

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

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Формой промежуточной аттестации по предмету является зачет с оценкой в конце каждого семестра.

Контрольные нормативы принимаются также дважды в год на занятиях физкультуры по разделам программы с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Оцениваются достижения студентов, отнесённых к специальным медицинским группам, по следующим критериям:

- успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима
- полученные теоретические знания
- регулярное посещение занятий по физической культуре
- старательное выполнение заданий учителя
- овладение техническими приёмами
- овладение необходимыми знаниями в области физической культуры
- овладение достигнутыми навыками оздоровительной или корригирующей гимнастики.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения обучающимися учебных нормативов, прочностью освоения двигательных умений и навыков, способностью самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Преподаватель имеет право повысить оценку – за отменное стремление студента с ОВЗ: «хочет, но пока не может, не дано от природы».

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но при повторных выполнениях студент может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные показатели оценки результата	
Личностные	<p>Результатом формирования <i>личностных учебных универсальных действий</i> следует считать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Метапредметные	<p>Результатом формирования <i>познавательных учебных универсальных действий</i> будут являться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии,

	<p>психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников <p>Основным критерием сформированности <i>коммуникативных учебных универсальных действий</i> можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. <p>Критериями сформированности у учащегося <i>регуляции</i> своей деятельности может стать способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
Предметные	
Раздел 1. Теоретические основы знаний о физической культуре	<p>Знать: Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Раздел 2. Легкая атлетика	<p>Знать: Способы решения задачи поддержки и укрепления здоровья..</p> <p>Уметь: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>
Раздел 3. Гимнастика	<p>Знать: Способы решения оздоровительных и профилактических задач. Возможности развития силы, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику, совершенствования память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Уметь: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>

<p>Раздел 4. Волейбол</p>	<p>Знать: Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Способы развития координационных способностей, совершенствования ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Уметь: Выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p>
<p>Раздел 5. Баскетбол</p>	<p>Знать: основные игровые элементы, правила соревнований по избранному игровому виду спорта, способов совершенствования восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Уметь: Выполнять технику игровых элементов на оценку. Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. Осваивать технику самоконтроля при занятиях. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>
<p>Раздел 6. Лыжная подготовка</p>	<p>Знать: Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Уметь: Овладевать техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>