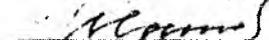


Департамент здравоохранения Вологодской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области  
«Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П.Бычихина»

«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.

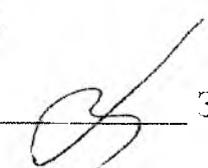
Протокол № 6

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

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

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

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

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

Развитие координационных способностей. Баскетбол. Техника игры в защите.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технические действия при игре в защите;</li> <li>• овладение мячом при отскоке от щита; перехваты, вырывание и выбивание мяча;</li> <li>• индивидуальные и групповые тактические действия;</li> <li>• учебно-тренировочные игры;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		ОК 12
<b>Тема 6.3.</b> Контроль координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальные и командные технические действия.	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча в кольцо с места;</li> <li>• ведение мяча в сочетании с броском в кольцо;</li> <li>• штрафной бросок;</li> <li>• демонстрация индивидуальных действий в 2-х сторонней игре.</li> </ul>	4	2-3 ОК 7
<b>Раздел 7</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>3</b> ОК 7
<b>Тема 7.1.</b> Контроль умений самостоятельного составления и практического выполнения комплексов утренней гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное выполнение разработанных комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• оценка моделирования комплексов.</li> </ul>	4	
<b>Тема 7.2.</b> Развитие гибкости, силовых и координационных способностей средствами гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактика травматизма при занятиях гимнастическими упражнениями;</li> <li>• комплексы общеразвивающих упражнений для развития координационных качеств, гибкости, формирования осанки;</li> <li>• комплексы упражнений силовой гимнастики: -упражнения с гантелями, набивными мячами, -подтягивание в висе на перекладине (юноши), -отжимание в упоре лёжа, -поднимание-опускание туловища.</li> </ul>	4	2-3 ОК 12
<b>Тема 7.3.</b> Контроль развития силовых качеств.	<p>Оценка силовых качеств – входной, рубежный и итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на перекладине (юноши),</li> <li>• отжимание в упоре лёжа,</li> <li>• поднимание-опускание туловища.</li> </ul>	4	2-3 ОК 6
Контроль развития физических качеств	<p><b>Общеспортивная подготовка</b></p> <p>Контрольные испытания для оценки физических качеств (входной, рубежный, итоговый контроль):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон вперед в и.п. – сидя;</li> <li>• прыжки со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>• метание набивного мяча;</li> <li>• отжимания в упоре лежа;</li> <li>• поднимание – опускание туловища.</li> </ul>	2	3 ОК 7
	<b>Самостоятельные внеаудиторные занятия. Формирование умений самостоятельного использования средств физической культуры.</b>	<b>58,5</b>	
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"> <li>• упражнения для развития гибкости;</li> <li>• упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>• самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений для формирования осанки с группой;</li> <li>• эстафеты «Веселые старты»;</li> <li>• подвижные игры.</li> </ul>		ОК 8
Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.	Выполнение простейших методик самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль интенсивности нагрузки по данным пульсометрии;</li> <li>• оценка функционального состояния по данным функциональных проб: Штанге, Генчи, Розенталя, Руфье, шестимоментной функциональной пробы.</li> </ul>		2-3 ОК 7,12
Формирование умений самостоятельного применения средств физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к участию и участие во внеклассных спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах);</li> <li>• участие в судействе соревнований.</li> </ul>	2,5	3 ОК 8
Повышение спортивного мастерства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия в спортивных секциях;</li> <li>• участие в соревнованиях.</li> </ul>	40	3 ОК 6
	<b>Итого:</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>109</b>	
	<b>Теория</b>	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>58,5</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### 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
<b>Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре</b>	<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>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<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><b>Раздел 3. Гимнастика</b></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 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;
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<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>
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<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>
<b>Раздел 6</b>	-Владеть техникой лыжных ходов.	- способность	-Сформированность

<p><b>Лыжная подготовка</b></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/](http://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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://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.

<b>Основные показатели оценки результата</b>	
<b>Личностные</b>	<p>Результатом формирования <i>личностных учебных универсальных действий</i> следует считать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p>Результатом формирования <i>познавательных учебных универсальных действий</i> будут являться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии,</li> </ul>

	<p>психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> </ul> <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"> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</li> </ul> <p>Критериями сформированности у учащегося <i>регуляции</i> своей деятельности может стать способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>
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><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Знать:</b> основные игровые элементы, правила соревнований по избранному игровому виду спорта, способов совершенствования восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Знать:</b> Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p><b>Уметь:</b> 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>