Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сальский институт Южного Университета (ИУБиП)»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УМР
_____ И.Н. Борзенко
17.01.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОГСЗ.04	**Физическая культура**
(индекс дисциплины)	*(наименование дисциплины)*
40.02.01	**Право и организация социального обеспечения**
(код специальности)	*(наименование специальности)*
базовый	**очная**
(образовательный уровень СПО)	*(форма обучения)*

Сальск
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Сальский институт Южного Университета (ИУБиП)»

Разработал:
Мороз О.С. преподаватель ЧПОУ СИ ЮУ (ИУБиП)
(Ф.И.О., должность)

Рассмотрено и одобрено на заседании педагогического совета протокол № 2 от17.01.2018г

Председатель педагогического совета И.А. Вовчук, директор ЧПОУ СИ ЮУ (ИУБиП)
(Ф.И.О., должность)

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 1 от 16.01.2018 г.

Председатель цикловой комиссии В.В. Галаган., преподаватель ЧПОУ СИ ЮУ (ИУБиП)
(Ф.И.О., должность)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИРАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**14**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина реализуется в рамках цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу среднего общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствования и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **122** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	
	по очной форме обучения	**по заочной форме обучения**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**244**	**244**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**122**	**12**
в том числе:		
практические занятия	118	8
лекционные занятия	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**122**	**232**
в том числе:		
написание реферата	12	24
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	8	16
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	8	16
судейство соревнований по различным видам спорта	34	60
посещение студентами спортивных секций	34	60
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	26	56
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета**		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
2 КУРС				
3 СЕМЕСТР				
1	2		3	4
	Раздел 2. Практический		**32**	
Тема 2.1. **Лёгкая атлетика**	Содержание учебного материала		**12**	*2*
	1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	*2*	
	2	Совершенствование техники беговых упражнений. Общая физическая подготовка.	*2*	
	3	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места. Закрепление техники бега на короткие дистанции, закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	*2*	
	4	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.	*2*	
	5	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с разбега	*2*	
	6	Выполнение тестовых упражнений: бег 30 м.	*2*	
		Самостоятельная работа	**12**	
	1	Кроссовая подготовка	**8**	
	2	Скоростно-силовая подготовка	**4**	
Тема 2.2. **Волейбол**	Содержание учебного материала		**20**	
	1	Совершенствование техники игры: игровая стойка, перемещения, передача мяча двумя руками сверху.	*2*	
	2	Техника игры: передача мяча двумя руками снизу, сверху. Подачи мяча.	*2*	
	3	Подачи и передачи мяча в волейболе. Правила игры.	*2*	
	4	Специальная физическая подготовка волейболиста: упражнения с набивными мячами, упражнения для развития прыгучести, ловкости.	*2*	
	5	Техника нижней прямой и нижней боковой подачи. Техника перемещений.	*2*	
	6	Техника верхней прямой подачи. Тактика игры.	*2*	
	7	Повторение техники изученных элементов в волейболе. Учебная игра.	*2*	
	8	Техника приёма мяча сверху и снизу, передачи мяча двумя руками за голову. Двусторонняя игра.	*2*	
	9	Совершенствование ранее изученных приёмов. Техника взаимодействия игроков.	*2*	
	10	Выполнение тестовых упражнений по теме «Волейбол». Практика судейства.	*2*	
		Самостоятельная работа	**20**	

		История развития волейбола в мире, России.	4	
		Закрепление элементов волейбола. Общая физическая подготовка.	8	
		Правила игры в волейбол.	8	
		Итого за 3семестр	**32 час.**	
4 СЕМЕСТР				
Тема 2.3. **Баскетбол**	Содержание учебного материала.		**18**	*2*
	1	Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	*2*	
	2	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	*2*	
	3	Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение.	*2*	
	4	Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча.	*2*	
	5	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите.	*2*	
	6	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении.	*2*	
	7	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	*2*	
	8	Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	*2*	
	9	Выполнение тестовых упражнений по теме « Баскетбол».	*2*	
		Самостоятельная работа	**18**	
	1	История развития баскетбола в мире, России.	2	
	2	Закрепление элементов баскетбола. Общая физическая подготовка.	8	
	3	Правила игры.	8	
Тема 2. 4. **Дартс**	Содержание учебного материала		**4**	*2*
	1	Практические занятия.	*2*	
	2	Практические занятия.	*2*	
	Самостоятельная работа		**4**	
		Характеристика вида спорта. Правила соревнований.	*4*	
Тема 2.5. **Настольный теннис**	Содержание учебного материала		**8**	*2*
	1	Техника подачи и приёма мяча. Учебная игра.	*2*	
	2	Техника атакующего удара, приёма мяча срезкой.	*2*	
	3	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	*2*	
	4	Выполнение тестовых упражнений по теме «Настольный теннис»	*2*	
	Самостоятельная работа		**8**	
	1	Изучение подачи различными способами, нападающие удары.	*4*	
	2	Упражнения на координацию.	*4*	
Тема 2.6. **Занятия обще-физической**	Содержание учебного материала		**8**	*2*
	1	Регулирование нагрузки. Методика развития силы.	*2*	
	2	Методика формирования атлетической фигуры.	*2*	

подготовкой (ОФП)	3	Практические занятия.	*2*	
	4	Практические занятия.	*2*	
	Самостоятельная работа		**8**	
	1	Кардиотренировка.	2	
	2	Упражнения на координацию	3	
	3	Кроссовая подготовка.	*3*	
Тема 2. 8. Гимнастика	Содержание учебного материала.		**10**	*2*
	1	Выполнение тестовых упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	*2*	
	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Выполнение тестовых упражнений: прыжки на скакалке.	*2*	
	Самостоятельная работа		**4**	
	1	Подготовить строевые упражнения для проведения на уроке (по заданию преподавателя). Общая физическая подготовка.	*2*	
	2	Упражнения для развития силы, гибкости.	*2*	
		Итого за 4 семестр	**42 час.**	
		ВСЕГО ЧАСОВ ЗА 2 КУРС	**148 час.**	
3 КУРС				
	5 СЕМЕСТР			
	Раздел 2. Практический		**44**	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		**12**	*2*
	1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	*2*	
	2	Совершенствование техники беговых упражнений. Общая физическая подготовка.	*2*	
	3	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места. Закрепление техники бега на короткие дистанции, закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	*2*	
	4	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.	*2*	
	5	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с разбега	*2*	
	6	Выполнение тестовых упражнений: бег 60 м.	*2*	
		Самостоятельная работа	**12**	
	1	Кроссовая подготовка	**8**	
	2	Скоростно-силовая подготовка	**4**	
Тема2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		**12**	*2*
	1	Техника игры: передача мяча двумя руками снизу, сверху. Подачи мяча.	*2*	
	2	Подачи и передачи мяча в волейболе. Учебная игра.	*2*	
	3	Техника нижней прямой, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи.	*2*	

		Индивидуальная работа с мячом.		
	4	Повторение техники изученных элементов в волейболе. Учебная игра.	*2*	
	5	Совершенствование ранее изученных приёмов. Техника взаимодействия игроков.	*2*	
	6	Выполнение тестовых упражнений по теме «Волейбол». Практика судейства.	*2*	
		Самостоятельная работа	**12**	
	1	Закрепление элементов волейбола. Общая физическая подготовка.	8	
	2	Участие наших спортсменов в мировых турнирах.	4	
Тема 2.3. **Баскетбол**	Содержание учебного материала.		**12**	*2*
	1	Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	*2*	
	2	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	*2*	
	3	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите.	*2*	
	4	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении.	*2*	
	5	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	*2*	
	6	Выполнение тестовых упражнений по теме « Баскетбол».	*2*	
		Самостоятельная работа	**12**	
	1	История развития баскетбола в мире, России.	2	
	2	Закрепление элементов баскетбола. Общая физическая подготовка.	8	
	3	Правила игры.	2	
Тема 2.4. **Настольный теннис**	Содержание учебного материала		**4**	*2*
	1	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	*2*	
	2	Выполнение тестовых упражнений по теме «Настольный теннис»	*2*	
		Самостоятельная работа	**4**	
	1	Изучение подачи различными способами, нападающие удары.	*2*	
	2	Упражнения на координацию.	*2*	
Тема 2. 5. **Гимнастика**	Содержание учебного материала.		**4**	*2*
	1	Выполнение тестовых упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	*2*	
	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Выполнение тестовых упражнений: прыжки на скакалке.	*2*	
	Самостоятельная работа		**4**	
	1	Подготовить строевые упражнения для проведения на уроке (по заданию преподавателя). Общая физическая подготовка.	*2*	
	2	Упражнения для развития силы, гибкости.	*2*	
Тема 2.6. **Дартс**	Содержание учебного материала			
	1	Техническая подготовка	*2*	
	2	Техническая подготовка	*2*	

	Самостоятельная работа		**4**	
	1	Характеристика вида спорта. Правила соревнований.	*4*	
		Итого за 5 семестр	**48 час.**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории спортивного комплекса (спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий).

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный зал

Технические средства обучения: Тренажер KETTLER 1 шт, Тренажер универсальный 1 шт, Универсальный тренажер 1 шт, Беговая дорожка Sprint 1 шт, Доска отжимная 1 шт, Тренажер WEIDER 175 1 шт, Тренажер «сухое тело» 1 шт, Штанга 102 кг 1 шт, Штанга 45 кг 1 шт., Гриф 2 шт, Блин 15 кг 4 шт, Блин 10 кг 3 шт, Блин 5 кг 10 шт, Блин 2,5 кг 14 шт, Блин 1,25 кг 12 шт, Гриф гантели 4 шт, Гантели 5 кг 4 шт., Гантели 3 кг., Гиря 24 кг 2 шт, Гиря 16 кг 2 шт, Груша боксерская 1 шт, Мешок боксерский 130 кг 2 шт, Мешок боксерский 110 кг 1шт, Шлем боксерский 2 шт, Перчатки боксерские 2 комп, Лапа кожаная 2 шт, Насос 2 шт.

Информационные стенды:

стенд «Методика упражнений»

Мебель: Скамейка спортивная 8 шт.

Технические средства обучения: Стол теннисный 4 шт, Ракетка для н/тенниса набор 4 шт., Набор бадминтона 2 наб.., Дартс 2 шт, Набор шахмат ш наб,, Мат гимнастический 4 шт, Шар гимнастический 2 шт, Обруч утяжеленный 5 шт, Каток 4 шт, Козел гимнастический 1 шт, Подставка под козел 1 шт, Скакалка 10 шт, Стенка шведская 1 шт

Информационные стенды:

стенд « Спортивные новости», стенд «Лучшие спортсмены», стенд «Методика упражнений», стенд «Поздравляем»

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Баскетбольная площадка 357,5 м2 - мягкое покрытие, баскетбольные кольца, мяч баскетбольный 4 шт.

Игровое поле 1215 м2 - естественное покрытие, ворота, сумка спортивная 1 шт, костюм утепленный 1 шт, комплект футбольной формы 26 комп, перчатки вратарские 1 комп, мяч футбольный 10 шт.

Волейбольная площадка 166,5 м2- асфальтное покрытие, сетка волейбольная, мяч волейбольный 7 шт, , сетка волейбольная 1 шт

Беговая дорожка, в том числе 100 м 1155,9 м2 –асфальтное покрытие

Лабиринт 19,1 м2 –металический

Яма для прыжков в длину 14 м2 –песчаная

Препятствие из шин 9,9 м2 – резиновое

Бревно 2,1 м2 –металическое

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

№ п/п	Перечень литературы
1	Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382. – ЭБС «BOOK.ru», по паролю
2	Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/929082. – ЭБС «BOOK.ru», по

	паролю
3	Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242. – ЭБС «BOOK.ru», по паролю

Дополнительная литература

№ п/п	Перечень литературы
1	Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — СПО. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/930508. – ЭБС «BOOK.ru», по паролю
2	Теория и методика физической культуры (для бакалавров). Учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина Москва: КноРус, 2019. — 132 с. — СПО. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/930487. – ЭБС «BOOK.ru», по паролю
3	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/920786. – ЭБС «BOOK.ru», по паролю

Электронные ресурся

№ п/п	Перечень
1	http://www.Book.ru
2	www.valeocent.rnd.runnet.ru / журнал «Валеология», индивидуальное здоровье
3	www.teoriya.ru / журнал «Теория и практика физической культуры», двигат.
4	www.lib.sportedu.ru
5	http ://www.infosport.ru/minsport/

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
студент должен уметь	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка общей физической подготовки. Выполнение практических, самостоятельных и индивидуальных заданий. Спортивные соревнования. Контрольные нормативы. Беседа. Контрольная работа. Зачет.
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	
-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	
-выполнять приемы страховки и самостраховки	
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным образовательным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма	
студент должен знать	
-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль. Беседа. Устный опрос. Дневник здоровья.
-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000м (мин, с)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (с)	4,6	5,0	5,4
3. Бег 60м (с)	8,2	8,6	9,0
4. Бег 100м (с)	13,8	14,2	14,8
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	13	11	9
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
11.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
12.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
13.Наклон из положения стоя (см)	10	8	5
14.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
15.Приём и передача мяча над собой сверху.	20	15	10
16.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.	5	4	3
17.Челночный бег 3х10м (сек)	7,0	7,5	8,0

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1.Бег 2000м (мин, с)	12,30	12,00	б/вр
2.Бег 30м (с)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (с)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (с)	16,2	16,8	17,4
5.Прыжок в длину с места (см)	185	170	160

6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	340	320	310
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	10	9	7
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	45	35	27
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
11. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	125	115	105
14.Наклон из положения стоя (см)	15	12	10
15.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
16.Приём передача мяча над собой сверху.	20	15	10
17.Приём передача мяча над собой снизу.	20	15	10
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.	5	4	3
19.Челночный бег 3х10 м (сек)	8,40	9,30	9,70

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Контрольные вопросы по учебной дисциплине "Физическая культура"

1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
10.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Изучение программы Комплекса ГТО.
2. Психолого-педагогические основы физкультурного образования.
3. Динамика факторов риска среди студенческой молодежи.
4. Культура здоровья и спорта.
5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к целенаправленной двигательной активности.
6. Подходы к физическому воспитанию в разных странах.
7. Рекреационный и оздоровительный туризм.
8. Олимпийской движение современности.
9. Хронотипы и биоритмы работоспособности человека.
10. Адаптация и здоровье человека.
11. Общие методы оценки здоровья индивида.
12. Массаж и его влияние на организм человека.
13. Использование компьютерных технологий в практике физического воспитания.
14. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
15. Физическая культура, спорт и туризм: экономика, менеджмент, маркетинг, реклама, право.
16. Биологическая необходимость двигательной активности человека.
17. Здоровье и физические нагрузки.
18. Связь физического состояния с психическим и социальным благополучием.
19. Стресс как адаптационный синдром, его значение в сохранении здоровья человека.
20. Проблемы оздоровительной тренировки студентов с ослабленным здоровьем.
21. Объективная необходимость в реформах образования в России.
22. Фармакология и здоровье человека.
23. Влияние современных тенденций развития общества на состояние здоровья человека.
24. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного развития.
25. Современные подходы к определению понятия «здоровья».
26. Диагностика и управление психофизической готовностью студента к профессиональной деятельности.
27. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
28. Центры после трудовой реабилитации в системе сохранения и укрепления здоровья населения.
29. Влияние различных факторов внешней среды на механизм адаптации человека в процессе занятий оздоровительной физкультурой.
30. Использование дозированных физических нагрузок для оценки функционального состояния и здоровья человека.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).