Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области **ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА**

«Утверждаю»

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа ОГСЭ.04 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 года № 508 (с изменениями от 24.07.2015г. №754, от 14.09.2016г. №1193) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Организация-разработчик: ГАОУ ЛО ВО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Разработчик: преподаватель Екатерина Вячеславовна Короткова

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественнонаучного циклов.

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 8 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 14 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины****ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ инВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ** | 15  18 |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа профессиональной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ППСС3 по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

При реализации программы дисциплины включены требования к знаниям, психологических основ предупреждения агрессивных проявлений, социальной дезадаптации, девиантного поведения, снижения этических и нравственных критериев.

Реализация программы направлена на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних и молодежи.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы профессиональной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Профессиональнаядисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

* **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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

**-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать естественные и искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

В результате освоения дисциплины **должны быть сформированы следующие общие компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами |
| ОК 10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |

**1.4 Рекомендации по организации изучения дисциплины:**

До начала обучения обучающиеся в обязательном порядке проходят медицинский осмотр с цель определения медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и функциональных возможностей.

В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная, специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;

- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Обучающимся, отнесенным к основной медицинской группе, разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе «Физическая культура» и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Обучающимся, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия по учебной программе «Физическая культура» при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | |
|  | *Очная форма* | *Заочная форма* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *244* | *244* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *122* | *6* |
| в том числе: |  |  |
| лабораторные занятия | *0* |  |
| практические занятия | *122* | *6* |
| контрольные работы | *0* |  |
| курсовая работа (проект) | *0* |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *122* | *238* |
| в том числе: |  |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *0* |  |
| *Промежуточная аттестация:*  *Зачёт* | *3-6 семестры* | *дифференцированный зачет 1,2 курс* |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения\*** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Формирование жизненно важных умений и навыков на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой** | **Содержание учебного материала** | **41** |  |
|  | **Введение**.  Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.  Правила техники безопасности в спортивном зале и на стадионе. | 1 | 1 |
| Тема 1.1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. | **Практические занятия:**  *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба на беговой дорожке. | 8 | 1,2 |
| *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.  *Метание гранаты:* техника безопасности, техника держания гранаты, метание гранаты с места, метание гранаты с разбега, типичные ошибки во время метания |
| Тема 1.2. Совершенствование выносливости | **Практические занятия:**  *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. | 8 | *1,2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 24 |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни на занятиях спортивными играми.** | **Содержание учебного материала** | **42** |  |
| Тема 2.1. Дифференцировка пространственных, временных и силовых параметров движения. | **Практические занятия:**  Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, двигательная активность.  **Баскетбол**: ловля и передача мяча, ведение, броски по кольцу, блокирование и перехваты, приемы техники защиты и нападения.  **Волейбол**: Подачи, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование  **Настольный теннис**: техника игры, определения понятия «спортивная техника», классификация техники, обучение приемам технике игры: обучение удару накатом слева и справа, обучение удару подрезкой слева и справа.  **Футбол**: техника передвижения (бег, прыжки, остановки), техника ведения мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема, техника остановки мяча подошвой внутренней стороной стопы и бедром, техника удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, техника удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу, техника удара по мячу головой на месте. | 20 | 1,2,3 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 22 |
| **Раздел 3. Основы физической подготовки на уроках гимнастики** |  | **30** |  |
| Тема 3.1 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | **Практические занятия:**  *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.* Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.  Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, набивным мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.  Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. | 18 | 1,2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 12 |
| **Раздел 4. Физкультурно-спортивная деятельность на уроках силовой подготовки - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **63** |  |
| Тема 4.1.Совершенствование силовой выносливости и координации движений. | **Практические занятия:**  1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.  2. Использование на занятиях элементов круговой тренировки по станциям. | 26 | 1,2 |
| Тема 4.2. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышение защитных функций организма. | **Практические занятия:**  Элементы аэробных занятий на уроках физической культурой. Базовые шаги классической аэробики, их классификация и техника их выполнения. Методы комбинирования шагов. Способы создания комбинаций. Способы модификации базовых шагов. Способы повышения интенсивности урока оздоровительной аэробики | 9 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 28 |
| **Раздел 5**. **. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности на занятиях спортивными играми.** | **Содержание учебного материала** | **28** |  |
| Тема 5.1. Развитие согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитание инициативности и самостоятельности. | **Практические занятия:**  **Баскетбол**: Тактика защиты и тактика нападения. Правила игры. Учебная игра  **Волейбол**: Тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Учебная игра  **Настольный теннис**: разучивание тактических комбинаций: двухходовки, трехходовки, тактика одиночной игры, тактика парных игр. Правила соревнований. Учебная игра  **Футбол: о**бучение индивидуальной тактике игры в футболе, обучение групповой тактике игры в футболе. Правила игры. Учебная игра | 12 | 1,2,3 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 16 |
| **Раздел 6. Поддержка и укрепление здоровья на уроках легкой атлетики** |  | **34** |  |
| Тема 6.1. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | Бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения.  Прыжки в длину с места, прыжки в высоту. | 14 | 1,2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 20 |
|  | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов (2,4 семестры), зачётов (1,3семестры)** |  |
| **Всего:** | | **244** |  |

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивных залов (игровой спортивный зал, зал гимнастики и единоборств, тренажерный зал, танцевальный зал, зал настольного тенниса), стадиона.

1. Оборудование и инвентарь спортивных залов:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, мячи.

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (7370 кв.м.)

(футбольное поле - 7150 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м).

1. Зал настольного тенниса (198,8 кв.м); вспомогательные помещения (раздевалки с душевыми, туалетами) - 107,8 кв.м.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

***Основная литература:***

1.  ЭБС Юрайт. Аллянов Ю.Н.,Физическая культура.,Учебник для СПО.-М. : Юрайт., 2018

***Дополнительная литература***

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО.-

М. : Юрайт,2019,(ЭБС « Юрайт»)

***При осуществлении образовательного процесса по дисциплине использованы следующие информационно-справочные системы, электронные библиотеки и архивы:***

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: http://biblioclub.ru/

- Электронная библиотечная система «Юрайт» – Режим доступа: https://biblio-online.ru

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Режим доступа: www.iprbookshop.ru

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Основными формами проведения текущего контроля знаний на занятиях являются: устный опрос, техника выполнения упражнений. Дифференцированный зачет - в виде исполнения учебных нормативов.

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно нормативам (приложения к рабочей программе).

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах |
| **Знания:** |  |
| роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| основ здорового образа жизни | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

## Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м кросс (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 9 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 10 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 11 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 14 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации.
3. Формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Средства физического воспитания и их влияния на организм занимающихся.
5. Методы физического воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студентов.
9. Физическая культура во внеучебное время обучающихся.
10. Принципы и методы закаливания.
11. История возникновения Олимпийских игр.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Основы правильного питания.
14. Основы правильного дыхания.
15. Организация режима дня студентов.
16. Развитие у обучающихся физических качеств.
17. Оздоровительная система Парфирия Иванова.
18. Оздоровительная система Поля Брега.
19. Оздоровительная система М. Норбекова и Ю. Хвана.
20. Значение шейпинга в формировании здорового образа жизни.
21. Система шейпинга, ее особенности
22. Питание при занятиях шейпингом..
23. Влияние занятий шейпингом на физическое состояние занимающихся
24. Классификация средств и методов обучения упражнениям шейпинга.
25. Комплексный контроль в процессе занятий шейпингом.
26. Место шейпинга в системе профессионального физкультурного образования.

29 Средства восстановления в шейпинге

30. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом.

1. **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья порядок освоения дисциплины «Физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровье сбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико- педагогической комиссии, занятия физической культурой для инвалидов и лиц с: ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- теоретические занятия по разделам дисциплины;

- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

Группы для занятий физической культурой для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются в зависимости от видов нарушений здоровья зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания):

Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушение зрения и слуха.

Группа Б формируется из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся в кресле-коляске.

Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Группа А** | | **Г руппа Б** | | **Г руппа В** | |
| Введение | Обучающиеся посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме. | | | | | |
| **Раздел 1.** Легкая атлетика Техника бега на короткие дистанции  Техника бега на средние  Дистанции  Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка  Техника метания гранаты  Прыжки в длину с места, с разбега | Обучающиеся посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме. | | | | | |
| **Раздел 2.** Спортивные игры  Баскетбол  Волейбол  Бадминтон | Обучающиеся посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме. Организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта. | | | | | |
| Присутствие на соревнованиях в качестве зрителей и болельщиков. | Подвижные игры с простейшими способами передвижения. | | | | |
| **Раздел 3**. Гимнастика  Общая физическая подготовка  Упражнения на снарядах Акробатические упражнения | Обучающиеся посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме. Организуются подвижные занятия по оздоровительной гимнастике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) | | | | | |
| Разработка и  применение  комплекса  упражнений,  направленных на  развитие  компенсаторных  двигательных  функций. | | | Разработка и  применение  комплекса  упражнений,  направленных на  развитие  компенсаторных  сенсорных  функций. | | Разработка и применение оздоровительного комплекса  упражнений в соответствии с нозологической группой. |
| **Раздел 4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Обучающиеся посещают теоретические занятия, самостоятельно осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме. Организуются подвижные занятия по оздоровительной гимнастике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц) с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | | | |
| Разработка и  применение  комплекса  упражнений,  направленных на  развитие  компенсаторных  двигательных  функций с учётом  специфики будущей  профессиональной  деятельности. | | | Разработка и  применение  комплекса  упражнений,  направленных на  развитие  компенсаторных  сенсорных функций  с учётом специфики  будущей  профессиональной  деятельности. | | Разработка и применение оздоровительного комплекса  упражнений в соответствии с нозологической группой с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебной дисциплины / МДК

(нужное подчеркнуть)

специальности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № изменения | Номера измененных | | № протокола/ подпись ПЦК | Дата ввода изменений |
| страниц | пунктов |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |