

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3 Условия реализации программы дисциплины.....	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12
5 Итоговая аттестация.....	14
6 Литература.....	17
7 Лист пересмотра и внесения изменений	18

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.

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 ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана 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.

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, учебнометодических 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 - 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 59 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная)	59
Итоговый контроль проводится в форме дифзачета	

2.3. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Теоретический	8	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в личности профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	1
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Использование методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	1
Тема 1.4. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждений СПО. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего	2	1

	состояния студентов в период экзаменов.		
Самостоятельная работа обучающихся	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	5	
Раздел 2	Легкая атлетика	22	
Тема 2.1. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики.	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	4	1
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Бег на 60 м; бег на 100 м.	4	2
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции, эстафета.	Бег 6 по 30 м; 5 по 60 м; специально беговые упражнения. Бег 4 по 100 м	4	2
Тема 2.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Совершенствование разбега и попадания на планку. Отработка фазы полета и приземления. Отработать толчок, переход через планку и приземление.	4	2
Тема 2.5. Бег на средние дистанции	Бег с максимальной скоростью на 1000 м.	2	2
Тема 2.6. Метание гранаты.	Юноши -700 гр.; девушки-500г. Отрабатывать технику метания с разбега.	2	2
Тема 2.7. Бег на длинные дистанции	Бег на выносливость Юноши -3000 м; девушки-2000м	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.	11	
Раздел 3	Баскетбол	22	
Тема 3.1. Техника владения баскетбольным мячом	Ведение баскетбольного мяча, в низкой, средней, высокой стойке. Отработка трех стоек защитника: низкой, средней, высокой. Выбивание и вырывание мяча не касаясь рук противника. Выполнение упражнений на месте и в движении. Передача от плеча. Передача от головы. С ближней, средней и дальней дистанции.	12	2
Тема 3.2. Техника и тактика игры в защите и нападении	Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по площадке изученных приемов в технике	10	2

	нападения. Позиционное нападение с применением заслонов. Выполнение штрафных бросков. Броски мяча с точек.		
Самостоятельная работа обучающихся	-Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	11	
Раздел 4	Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Овладение 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. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Сдача на оценку техники лыжных ходов.	16	2
Самостоятельная работа обучающихся	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.	8	
Раздел 5	Волейбол	36	
Тема 5.1. Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Подбрасывание партнеру. Передача мяча в парах в различных направлениях на месте и после перемещения. Встречная передача мяча в треугольнике Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Учебная игра	10	2
Тема 5.2. Подачи.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи по точкам передней и задней линии. Учебная игра.	8	2
Тема 5.3. Техника игры в защите и нападении.	Выполнение специального упражнений для одиночного блокирования. Нападающие удары с левой стороны площадки. Нападающий удар с правой стороны площадки. Нападающий удар из зоны защиты. Жесты судьи. Учебная игра.	18	2
Самостоятельная работа обучающихся	-Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	18	
Раздел 6	Гимнастика	13	
Тема 6.1. Гимнастика	Кувырок вперёд, назад. Переворот боком. Подтягивание на низкой перекладине - девушки. Подтягивание на высокой перекладине – юноши. Упражнение на гимнастическом мате: группировка из	13	2

	положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках – девушки. Группировки из положения присед, кувырок вперед и назад, стойка на голове. Опорный прыжок через козла.		
Самостоятельная работа обучающихся	-Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	
ИТОГО		176	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ - Дифференцированный зачет.			

Для характеристики уровня усвоения 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

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Мебель и стационарное оборудование

- Шкаф хозяйственный
- Стол
- Кресло
- Стулья
- Телевизор
- Обогреватель
- Зеркало

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- Примерная программа по дисциплине Физическая культура.
- Рабочая программа по физической культуре
- Календарно-тематический план.
- Учебники по физической культуре
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2. Легкая атлетика

- Гранаты (болванки) 500-700 г
- Ядра 3,4 кг
- Штанги
- Стартовые флажки
- Стойка для прыжков в высоту
- Металлическая планка для прыжков в высоту

3. Гимнастический инвентарь

- Гимнастическая скамейка
- Гимнастическое бревно
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические
- Обручи
- Перекладина навесная
- Козел гимнастический
- Мостик деревянный
- Велотренажер
- Беговая дорожка

4. Инвентарь для спортивных игр

- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Щит баскетбольный с кольцом
- Волейбольная сетка
- Стол для настольного тенниса
- Комплект для настольного тенниса

5. Лыжный инвентарь

- Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценка уровня физических способностей студентов

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,6	14,5	15,0
2. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,2	17,0	17,8
2. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	6,5	5,0

5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Освоение обучающимися рабочей программы завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение 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)	Текущий контроль знаний: индивидуальные задания; практические задания
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знание здоровья человека, его ценности и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Знание режима в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Промежуточный контроль: Зачет;
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение	

	методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	
Организация и методика проведения корректирующей гимнастики.	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега и с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов	
2. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение 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	
3. Лыжная подготовка	Овладение 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. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Сдача на оценку техники	

	лыжных ходов.	
4. Гимнастика	Освоение техники 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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	

6 ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2013.

Дополнительные источники:

3. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт «Здоровье и физическая культура студента» учебное пособие: 2-ое изд. перераб.- М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014г.
5. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2014.
6. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2011.
7. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2013.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

