

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности

26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», утверждена Методическим Советом Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ», протокол № 1 от 12.10.2017

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО для специальности 26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматизации

Организация-разработчик: Уфимский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Автор: С.Д. Бочко

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО для специальности 26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части ППССЗ.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (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 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, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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.

*Для обучающихся с ослабленным здоровьем, отнесенных по заключению медиков в специальную медицинскую группу, дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Обучающиеся выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (в разделе содержание обучения помечено * и курсивом).

Для решения поставленной цели определены **задачи**:

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.
9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 156 часов

Распределение по курсам:

	2 курс	3 курс	4 курс
Макс.	132	100	80
Ауд.	66	50	40
Самост.	66	50	40

Виды промежуточной и итоговой аттестации: дифференцированный зачет

2.2. Содержание учебной дисциплины **Физическая культура** 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
1	2	3	4	5
3 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия				
Раздел 1. Ведение		2		
Тема 1.1. 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) <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	2	1	
Практические занятия		30		
Раздел 2. Гребля		4		
Тема 2.1. Введение Техника безопасности на занятиях.	Теоретические основы гребли и передвижения на шлюпках и лодках. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение гребли. Одежда, обувь и инвентарь. Предупреждение переохлаждений, травм и оказание первой помощи <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	2	2	1
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на байдарках	Выполнение комплекса упражнений, разогревающих и развивающих группы мышц плечевого пояса, бедра, икроножных мышц и голеностопного сустава. Выполнение упражнений с веслами на шлюпках. <i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i> <i>Теоретические основы техники гребли. Комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание), контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	3	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18		
Тема 3.1. Основы техники правильного бега	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. <i>* Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>	2	4	1
Тема 3.2. Совершенствование техники	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции.	2	5	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
бега.	<i>* Теоретические основы кроссового бега и бега на короткие дистанции. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>			
Тема 3.3. Особенности техники бега на короткие дистанции.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств при освоении техники бега на короткие дистанции. <i>* Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	6	2
Тема 3.4. Бег 100 м.	Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м. <i>* Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	7	3
Тема 3.5. Эстафетный бег 4 x 100 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. <i>* Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	8	2
Тема 3.6. Бег по прямой с различной скоростью.	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. <i>* Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение. Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	9	2
Тема 3.7. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	Сдача контрольных нормативов: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). <i>* Бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	10	3
Тема 3.8. Прыжки в длину с места.	Освоение техники прыжков в длину с места. Сдача контрольных нормативов (Прыжки в длину с места). <i>* Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места.</i>	2	11	3
Тема 3.9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов (Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)). <i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных</i>	2	12	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>занятий оздоровительной физической культурой.</i>			
Раздел 4. Лыжная подготовка		8		
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Общая характеристика техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	13	1
Тема 4.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	Обучение технике одновременных и попеременных лыжных ходов (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных и попеременных лыжных ходов.</i>	2	14	2
Тема 4.3. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.</i>	2	15	2
Тема 4.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	16	3
<i>Самостоятельная работа</i>	Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - волейбол, баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. * <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физиче-</i>	8 2 8 12 2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>ской подготовки.</i>			
	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет Итого за семестр: Аудиторных: Самостоятельных работ:	64 32 32		
4 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия				
Раздел 5. Самостоятельные занятия		2		
Тема 5.1. 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 (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	17	
Практические занятия				
Раздел 6. Баскетбол		6		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Правила игры. Техника безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	18	1
Тема 6.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). <i>* Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>	2	19	2
Тема 6.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов</i>	2	20	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>судейства.</i>			
Раздел 7. Волейбол		8		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	21	1
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стойка, перемещений, подачи, приема).</i>	2	22	2
Тема 7.3. Нападающий удар.	Обучение нападающему удару (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	23	2
Тема 7.4. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	24	3
Раздел 8. Футбол		6		
Тема 8.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	25	1
Тема 8.2. Тактика защиты. тактика нападения.	Освоение тактики защиты, тактики нападения (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	26	2
Тема 8.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в футбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол.</i>	2	27	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>Освоение принципов судейства.</i>			
Раздел 9. Общая физическая подготовка		8		
Тема 9.1. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП.	Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. Правила пользования инвентарем. Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	28	1
Тема 9.2. Техника выполнения упражнений и страховки.	Освоение техники выполнения упражнений и страховки. * <i>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующие повышенной физической нагрузки.</i>	2	29	2
Тема 9.3. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки. * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	30	2
Тема 9.4. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений. * <i>Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>	2	31	3
Раздел 10. Плавание		4		
Тема 10.1 Правила плавания в открытом водоеме.	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной</i>	2	32	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>и специальной медицинской групп).</i> <i>*Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.</i>			
Тема 10.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> <i>*Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i>	2	33	2
<i>Самостоятельная работа</i>	Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - волейбол, баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. <i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i>	8 2 8 14		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		68		
Аудиторных:		34		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Самостоятельных работ:		34		
Итого за учебный год:		132		
Аудиторных:		66		
Самостоятельных работ:		66		

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
1	2	3	4	5
5 СЕМЕСТР		2		
Теоретические занятия				
Раздел 1. Введение		2		
Тема 1.1. 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 (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	1	
Практические занятия		24		
Раздел 2. Гребля		4		
Тема 2.1. Введение Техника безопасности на занятиях.	Теоретические основы гребли и передвижения на шлюпках и лодках. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение гребли. Одежда, обувь и инвентарь. Предупреждение переохлаждений, травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	2	1
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на байдарках	Выполнение комплекса упражнений, разогревающих и развивающих группы мышц плечевого пояса, бедра, икроножных мышц и голеностопного сустава. Выполнение упражнений с веслами на шлюпках. * <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i> <i>Теоретические основы техники гребли. Комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание), контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	3	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		8		
Тема 3.1. Основы техники правильного	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. * <i>Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений</i>	2	4	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
бега	<i>на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>			
Тема 3.2. Бег 100 м.	Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м. * <i>Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	5	3
Тема 3.3. Прыжки в длину с места.	Освоение техники прыжков в длину с места. Сдача контрольных нормативов (Прыжки в длину с места). * <i>Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места.</i>	2	6	3
Тема 3.4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов (Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)). * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	7	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		8		
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Общая характеристика техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	8	1
Тема 4.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	Обучение технике одновременных и попеременных лыжных ходов (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных и попеременных лыжных ходов.</i>	2	9	2
Тема 4.3. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.</i>	2	10	2
Тема 4.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	11	3
Раздел 6. Баскетбол		4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Правила игры. Техника безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	12	1
Тема 6.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). * <i>Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>	2	13	2
<i>Самостоятельная работа</i>	Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - волейбол, баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. * <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i>	6 2 8 8 2		
	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет Итого за семестр: Аудиторных: Самостоятельных работ:	52 26 26		
6 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда		2		
Тема 5.1. Психофизиологиче-	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к	2	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
ские основы учебного и производственного труда.	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 (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).			
Практические занятия		22		
Раздел 7. Волейбол		6		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	15	1
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	16	2
Тема 7.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	17	3
Раздел 8. Футбол		6		
Тема 8.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	18	1
Тема 8.2. Тактика защиты и нападения.	Освоение тактики защиты, тактики нападения (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдель-</i>	2	19	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>ных приемов владения мячом).</i>			
Тема 8.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в футбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	20	3
Раздел 9. Общая физическая подготовка		6		
Тема 9.1. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП.	спортивный инвентарь. Правила пользования инвентарем. Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	21	1
Тема 9.2. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки. * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	22	2
Тема 9.3. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений. * <i>Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>	2	23	3
Раздел 10. Плавание		4		
Тема 10.1 Правила плавания в открытом водоеме.	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводных</i>	2	24	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>щих упражнений на суше и в воде.</i>			
Тема 10.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>*Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i>	2	25	2
<i>Самостоятельная работа</i>	Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - волейбол, баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. <i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i>	4 4 6 8 2		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		48		
Аудиторных:		24		
Самостоятельных работ:		24		
Итого за учебный год:		100		
Аудиторных:		50		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Самостоятельных работ:		50		

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
1	2	3	4	5
7 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	1	
Практические занятия		38		
Раздел 2. Гребля		4		
Тема 2.1. Введение Техника безопасности на занятиях.	Теоретические основы гребли и передвижения на шлюпках и лодках. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение гребли. Одежда, обувь и инвентарь. Предупреждение переохлаждений, травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	2	1
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на байдарках	Выполнение комплекса упражнений, разогревающих и развивающих группы мышц плечевого пояса, бедра, икроножных мышц и голеностопного сустава. Выполнение упражнений с веслами на шлюпках. <i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i>	2	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>Теоретические основы техники гребли. Комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание), контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>			
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		6		
Тема 3.1. Основы техники правильного бега	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. <i>* Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>	2	4	1
Тема 3.2. Бег 100 м.	Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м. <i>* Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	5	3
Тема 3.3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов (Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)). <i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	6	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		4		
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Общая характеристика техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	7	1
Тема 4.2. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). <i>* Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	8	3
Раздел 5. Баскетбол		6		
Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Правила игры. Техника безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	9	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 5.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). * <i>Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>	2	10	2
Тема 5.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>	2	11	3
Раздел 6. Волейбол		6		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	12	1
Тема 6.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стойка, перемещений, подачи, приема).</i>	2	13	2
Тема 6.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	14	3
Раздел 7. Футбол		4		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	15	1
Тема 7.2. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в футбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	16	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Раздел 8. Общая физическая подготовка		4		
Тема 8.1. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП.	Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. Правила пользования инвентарем. Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	17	1
Тема 8.2. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки. * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	18	2
Раздел 9. Плавание		4		
Тема 9.1 Правила плавания в открытом водоеме.	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.</i>	2	19	2
Тема 9.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его</i>	2	20	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i>			
<i>Самостоятельная работа</i>	<p>Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.</p> <p>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:</p> <p>- волейбол, баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, мини-футбол, стрельба.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.</p> <p><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i></p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>14</p> <p>14</p> <p>4</p>		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		80		
Аудиторных:		40		
Самостоятельных работ:		40		
Итого за учебный год:		80		
Аудиторных:		40		
Самостоятельных работ:		40		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, гранаты учебные, нагрудные номера, рулетка, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Лях В.И. Маслов М.В. Физическая культура. 10-11 классы. Изд. Просвещение. Электронная форма учебника

Бишаева А.А. Физическая культура. 2014г. .[Электронный ресурс] Режим доступа:<http://www.academia-moscow.ru>

Дополнительная литература:

Для студентов

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Компетенции	Показатели оценки результата Критерии для оценки компетенций	Средства проверки
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
<p>ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; оценка эффективности и качества выполнения; - обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</p>	<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка; прыжки в длину с места. Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: в беге: девушки -100м, 500м, 2000м; юноши- 100м, 1000м, 3000м, метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);прыжков в длину с места.</p> <p>2. Лыжная подготовка Отработка техники упражнений для сдачи нормативов: контрольные прохождение дистанции в условиях соревнований: юноши- 3 км и 5 км; девушки- 2 км и 3 км.</p> <p>3. Волейбол Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: передача мяча сверху и снизу в парах через сетку; подача мяча любым способом через сетку.</p> <p>4. Баскетбол Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение различными способами передач (в паре) на месте и в движении; демонстрация ведения мяча, двухшажного ритма с броском в корзину, выполнение штрафных бросков; демонстрация в учебной игре своего взаимодействия с партнером по команде.</p> <p>5. Гребля Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по гребле.</p> <p>6. Плавание Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по плаванию.</p> <p>7. ОФП – общая физическая подготовка Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнения упражнений с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела; упражнений в режиме круговой тренировки, на</p>

		<p>гимнастических снарядах; различных видов ходьбы и бега.</p> <p>8. Футбол</p> <p>Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: уметь выполнять различные способы передач (пасы) на месте и в движении, удары, (штрафные). Продемонстрировать в учебной игре свое взаимодействие с партнером по команде. Знать правила соревнований. Иметь элементарные навыки судейства.</p> <p>Организация самостоятельной работы студентов на учебных занятиях и во время внеаудиторной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий различной сложности на практических занятиях; - подготовка рефератов, докладов; - контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей
<p>ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение разнообразных видов практических работ и профессионально-направленных заданий; - обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся. 	<p>Использование групповых форм организации учебного занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей - правильно подбирать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.
<p>ОК-6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Эффективность взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса.</p> <p>Самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа в малых группах на учебных занятиях, когда результат работы команды зависит от участия каждого ее представителя. 	<p>Коллективная работа: участие в игровых командных видах спорта на уроках, на соревнованиях, Спартакиадах по волейболу, баскетболу, футболу.</p>

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		