

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

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 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

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 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок».

**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.	172	88	52
Ауд.	86	44	26
Самост.	86	44	26

**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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>3 СЕМЕСТР</b>				
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся 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	
<b>Практические занятия</b>		<b>50</b>		
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>4</b>		
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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>26</b>		
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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 3.2. Совершенствование техники бега.	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции. <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>	2	5	2
Тема 3.3. Бег 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	3
Тема 3.4. Особенности техники бега на короткие дистанции.	Техника бега на короткие дистанции. Освоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно – развивающем, прикладном и воспитательном значении. <i>* Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	7	2
Тема 3.5. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	Освоение техники высокого старта, стартового разгона и финиширования. <i>* Теоретические основы техники высокого старта. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	8	2
Тема 3.6. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, и финиширования. <i>* Теоретические основы техники низкого старта. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	9	2
Тема 3.7. 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	10	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 3.8. Эстафетный бег 4 x 100 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. <i>* Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	11	2
Тема 3.9. 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	12	2
Тема 3.10. 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	13	3
Тема 3.11. 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	14	3
Тема 3.12. Прыжки в высоту перекидным способом.	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту перекидным способом. <i>* Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши).</i>	2	15	
Тема 3.13. 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	16	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>		
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	17	1
Тема 4.2. Техника одновременных лыжных ходов.	Обучение технике одновременных лыжных ходов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных</i>	2	18	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>лыжных ходов.</i>			
Тема 4.3. Техника попеременных лыжных ходов.	Освоение техники попеременных лыжных ходов <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.</i>	2	19	2
Тема 4.4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	2	20	2
Тема 4.5. Преодоление подъемов.	Обучение технике преодоления подъемов <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов.</i>	2	21	2
Тема 4.6. Преодоление препятствий.	Обучение технике преодоления препятствий <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления препятствий.</i>	2	22	2
Тема 4.7. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни.</i>	2	23	2
Тема 4.8. Элементы тактики лыжных гонок.	Изучение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.</i>	2	24	2
Тема 4.9. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках. Изучение правил соревнований. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.</i>	2	25	3
Тема 4.10. 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</i>	2	26	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>км, девушки — 2 км (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>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, 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>	10 8 16 16 2		
	<p><b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b></p> <p><b>Итого за семестр:</b></p> <p><b>Аудиторных:</b></p> <p><b>Самостоятельных работ:</b></p>	104 52 52		
<b>4 СЕМЕСТР</b>				
<b>Теоретические занятия</b>		2		
<b>Раздел 5. Самостоятельные занятия</b>		2		
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p>	2	27	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>		
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>6</b>		
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	28	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	29	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 судейства.</i>	2	30	3
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>8</b>		
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	31	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 (стоек, перемещений, подачи, приема).</i>	2	32	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	33	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	34	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>6</b>		
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	35	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	36	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. Освоение принципов судейства.</i>	2	37	3
<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
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	38	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 требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	39	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	40	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
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	41	3
<b>Раздел 10. Плавание</b>		<b>4</b>		
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 упражнений на суше и в воде.</i>	2	42	2
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 подводные 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	43	2
Самостоятельная работа	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.	8 2 8 14		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<p>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:</p> <p>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, 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>	2		
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого за семестр:</b>		<b>68</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>34</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>34</b>		
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>172</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>86</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>86</b>		

### 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
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>2</b>		
<b>Теоретические занятия</b>				
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>		
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	
<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>		
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>4</b>		
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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>		
Тема 3.1. Научить основам техники пра-	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. * <i>Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений</i>	2	4	1

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Уровень освоения</b>
вильного 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
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>		
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
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>4</b>		

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
Самостоятельная работа	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: - баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, 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		
	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b> <b>Итого за семестр:</b> <b>Аудиторных:</b> <b>Самостоятельных работ:</b>	<b>52</b> <b>26</b> <b>26</b>		
<b>6 СЕМЕСТР</b>				
<b>Теоретические занятия</b>		2		
<b>Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>		2		
Тема 5.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2	14	



<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Уровень освоения</b>
	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> ).			
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>		
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>4</b>		
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
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>4</b>		
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	17	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	18	2
<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>		

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Уровень освоения</b>
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	19	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	20	2
<b>Раздел 10. Плавание</b>		<b>4</b>		
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 упражнений на суше и в воде.</i>	2	21	2
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 подводные 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	22	2
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по	2 2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	6		
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.	6		
	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:			
	- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.			
	Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.	2		
	* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.			
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого за семестр:</b>		<b>36</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>18</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>18</b>		
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>88</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>44</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>44</b>		

### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>7 СЕМЕСТР</b>				
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>2</b>		
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.	2	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	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> ).			
<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>		
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>2</b>		
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	2	2
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>4</b>		
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	3	1
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	4	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>		
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	5	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).	2	6	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>* Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>			
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>4</b>		
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	7	1
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	8	2
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>4</b>		
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	9	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	10	2
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>2</b>		
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	11	1
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		
Тема 8.2. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнений в режиме круговой тренировки. <i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	12	2
<b>Раздел 9. Плавание</b>		<b>2</b>		
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</i>	2	13	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<p>освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p><i>*Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.</i></p>			
<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>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, 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>8</p> <p>8</p> <p>2</p>		
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого за семестр:</b>		<b>52</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>26</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>26</b>		
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>52</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>26</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>26</b>		

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
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<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"> <li>- выполнение заданий различной сложности на практических занятиях;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов;</li> <li>- контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей</li> </ul>
<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"> <li>- выполнение разнообразных видов практических работ и профессионально-направленных заданий;</li> <li>- обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	<p>Использование групповых форм организации учебного занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей</li> <li>- правильно подбирать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.</li> </ul>
<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"> <li>- работа в малых группах на учебных занятиях, когда результат работы команды зависит от участия каждого ее представителя.</li> </ul>	<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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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);
  - поднимание 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		