

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности 26.02.03 «Судовождение»

Рабочая программа утверждена Методическим Советом Уфимского филиала  
ФГБОУ ВО «ВГУВТ», протокол № 1 от 12.10.2017

**2017**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.03 «Судовождение».

Организация-разработчик: Уфимский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Разработчик: преподаватель Бочко С.Д.

# 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 и ФГОС по специальности СПО 26.02.03 Судовождение.

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

### 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 корректирующей 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 416 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;

самостоятельной работы обучающегося 208 часов.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – дифференцированный зачет

#### **Распределение по курсам:**

|                | <b>2 курс</b> | <b>3 курс</b> | <b>4 курс</b> | <b>5 курс</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Макс.</b>   | 132           | 124           | 88            | 72            |
| <b>Ауд.</b>    | 66            | 62            | 44            | 36            |
| <b>Самост.</b> | 66            | 62            | 44            | 36            |

## 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                |
| <b>3 СЕМЕСТР</b>   |   |             |               |                  |
| <b>Теоретические занятия</b>   |   | <b>2</b>    |               |                  |
| <b>Раздел 1. Ведение</b>   |   | <b>2</b>    |               |                  |
| 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.<br><br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)   | 2           | 1             |                  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>30</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. Техника 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.<br><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i><br><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>18</b>   |               |                  |
| Тема 3.1. Основы техники правильного бега  | Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.<br><i>* Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>   | 2           | 4             | 1                |
| Тема 3.2. Техника бега   | Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции.  | 2           | 5             | 2                |

| <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> |
|---|--|--------------------|----------------------|-------------------------|
|   | <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. Техника бега на короткие дистанции.     | Теоретические основы техники бега на короткие дистанции. Освоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно – развивающем, прикладном и воспитательном значении. Освоение техники бега на короткие дистанции.<br><i>* 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.<br><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. Техника эстафетного бега.               | Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м.<br><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.<br><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 различные дистанции. | Сдача контрольных нормативов: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).<br><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).<br><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. Техника метания гранаты.                | 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)).<br><i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>  | 2                  | 12                   | 3                       |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                |  | <b>8</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 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.      | Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</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> ).<br>* <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).<br>* <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> ).<br>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.<br>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:<br>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.<br>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.<br>* <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i> | 8<br>2<br>8<br>12<br>2              |                      |                         |
|   | <b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b><br><b>Итого за семестр:</b><br><b>Аудиторных:</b><br><b>Самостоятельных работ:</b>  | <b>64</b><br><b>32</b><br><b>32</b> |                      |                         |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|--|---|-------------|---------------|------------------|
| <b>4 СЕМЕСТР</b>   |   |             |               |                  |
| <b>Теоретические занятия</b>   |   | <b>2</b>    |               |                  |
| <b>Раздел 5. Самостоятельные занятия</b>                                   |   | <b>2</b>    |               |                  |
| Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 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> ).                          | 2           | 17            |                  |
| <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> ).<br>* <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).<br>* <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.<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i> | 2           | 20            | 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> ).<br><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> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, 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> ).<br>* <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</i>  | 2           | 24            | 3                |



| <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> |
|---|--|--------------------|----------------------|-------------------------|
|   | <i>предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам.<br/>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>  |                    |                      |                         |
| <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><br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>  | 2                  | 25                   | 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><br><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><br>Игра по правилам.<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>   | 2                  | 27                   | 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><br><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.<br><i>* Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>   | 2                  | 29                   | 2                       |
| Тема 9.3. Упражнения в режиме круговой тренировки                     | Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки.<br><i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>   | 2                  | 30                   | 2                       |
| Тема 9.4. Подбор комплексов   | Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений.  | 2                  |                      | 3                       |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов       | Номер занятия | Уровень освоения |
|--|---|-------------------|---------------|------------------|
| специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.            | <i>* Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>   |                   | 31            |                  |
| <b>Раздел 10. Плавание</b>   |   | <b>4</b>          |               |                  |
| Тема 10.1<br>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> ).<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br><i>*Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводных упражнений на суше и в воде.</i>   | 2                 | 32            | 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.<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br><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> ).<br>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.<br>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:<br>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.<br>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. | 8<br>2<br>8<br>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> |
|--|--|--------------------|----------------------|-------------------------|
|  | <i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i> | 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>132</b>         |                      |                         |
| <b>Аудиторных:</b>                                 |  | <b>66</b>          |                      |                         |
| <b>Самостоятельных работ:</b>                      |  | <b>66</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.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля  | 2           | 1             |                  |
| <b>Практические занятия</b>   |   | <b>30</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.<br><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i><br><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. Техника правильного бега  | Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.<br><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.<br><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                |

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|---|---|-------------|---------------|------------------|
| Тема 3.3. Прыжки в длину с места.                                 | Освоение техники прыжков в длину с места. Сдача контрольных нормативов (Прыжки в длину с места).<br>* <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.  | 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)).<br>* <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 лыжных ходов.                     | Обучение технике одновременных лыжных ходов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных лыжных ходов.</i>  | 2           | 9             | 2                |
| Тема 4.3. Техника попеременных лыжных ходов.                      | Освоение техники попеременных лыжных ходов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.</i>  | 2           | 10            | 2                |
| Тема 4.4. Преодоление подъемов.                                   | Обучение технике преодоления подъемов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов.</i>  | 2           | 11            | 2                |
| Тема 4.5. Преодоление препятствий.                                | Обучение технике преодоления препятствий ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления препятствий.</i>  | 2           | 12            | 2                |
| Тема 4.6. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>  | 2           | 13            | 3                |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>  |   | <b>6</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> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>   | 2                   | 14            | 1                |
| Тема 6.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).                 | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br>* <i>Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>   | 2                   | 15            | 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.<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>   | 2                   | 16            |                  |
| Самостоятельная работа  | Утренняя гимнастика ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.<br>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:<br>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.<br>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.<br>* <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i> | 6<br>4<br>10<br>10  |               |                  |
|   | <b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b><br><b>Итого за семестр:</b><br><b>Аудиторных:</b><br><b>Самостоятельных работ:</b>  | 2<br>64<br>32<br>32 |               |                  |
| <b>6 СЕМЕСТР</b>  |   |                     |               |                  |
| <b>Теоретические занятия</b>  |   | 2                   |               |                  |
| <b>Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b> |   | 2                   |               |                  |
| Тема 5.1. Психофизиологиче-   | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к лично-   | 2                   | 17            |                  |

| 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.                       | сти, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |             |               |                  |
| <b>Практические занятия</b>   |   | <b>28</b>   |               |                  |
| <b>Раздел 7. Волейбол</b>   |   | <b>8</b>    |               |                  |
| Тема 7.1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.         | Изучение правил игры. Техника безопасности игры <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .<br><i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>  | 2           | 18            | 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> .<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, перемещений, подачи, приема).</i>   | 2           | 19            | 2                |
| Тема 7.3. Нападающий удар.  | Обучение нападающему удару <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>   | 2           | 20            | 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.<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>   | 2           | 21            | 3                |
| <b>Раздел 8. Футбол</b>   |   | <b>8</b>    |               |                  |
| Тема 8.1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.           | Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>   | 2           | 22            | 1                |
| Тема 8.2. Тактика защиты.   | Освоение тактики защиты <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>   | 2           | 23            | 2                |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|---|---|-------------|---------------|------------------|
| Тема 8.3. Тактика нападения.  | Освоение тактики нападения ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>   | 2           | 24            | 2                |
| Тема 8.4. Игра по правилам.   | Теоретические основы игры в футбол по правилам ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>Игра по правилам.<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>   | 2           | 25            | 3                |
| <b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>  |   | <b>8</b>    |               |                  |
| Тема 9.1.<br>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> ).<br>* <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i> | 2           | 26            | 1                |
| Тема 9.2. Техника выполнения упражнений и страховки.  | Освоение техники выполнения упражнений и страховки.<br>* <i>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>  | 2           | 27            | 2                |
| Тема 9.2. Упражнения в режиме круговой тренировки   | Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки.<br>* <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>  | 2           | 28            | 2                |
| Тема 9.4. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей. | Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений.<br>* <i>Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>  | 2           | 29            | 3                |
| <b>Раздел 10. Плавание</b>  |   | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 10.1<br>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> ).<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на  | 2           | 30            | 2                |



| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов        | Номер занятия | Уровень освоения |
|---|--|--------------------|---------------|------------------|
|   | суше (материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>*Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.  |                    |               |                  |
| 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.<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>*Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.  | 2                  | 31            | 2                |
| Самостоятельная работа  | Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.<br>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:<br>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.<br>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.<br>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки. | 6<br>2<br>10<br>10 |               |                  |
| <b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>  |  |                    |               |                  |
| <b>Итого за семестр:</b>  |  | <b>60</b>          |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>  |  | <b>30</b>          |               |                  |
| <b>Самостоятельных работ:</b>   |  | <b>30</b>          |               |                  |
| <b>Итого за учебный год:</b>  |  | <b>124</b>         |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>  |  | <b>62</b>          |               |                  |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|---------------|------------------|
| Самостоятельных работ:      |   | 62          |               |                  |

## 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                |
| <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.<br>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | 2           | 1             |                  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>42</b>   |               |                  |
| <b>Раздел 2. Гребля</b>  |   | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 2.1. Введение Техника безопасности на занятиях по гребле.                   | 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.<br><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i><br><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>6</b>    |               |                  |

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|---|---|-------------|---------------|------------------|
| Тема 3.1. Основы техники правильного бега                         | Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.<br><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.<br><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.  | 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)).<br><i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>           | 2           | 6             | 3                |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                                |   | <b>6</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           | 7             | 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> ).<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных и попеременных лыжных ходов.</i>  | 2           | 8             | 2                |
| Тема 4.3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br><i>* Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>  | 2           | 9             | 3                |
| <b>Раздел 5. Баскетбол</b>  |   | <b>6</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> ).<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i> | 2           | 10            | 1                |
| Тема 5.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).   | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br><i>* Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>   | 2           | 11            | 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.  | 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>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>   |             |               |                  |
| <b>Раздел 6. Волейбол</b>   |   | <b>6</b>    |               |                  |
| Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.                    | Изучение правил игры. Техника безопасности игры (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br><i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>  | 2           | 13            | 1                |
| Тема 6.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. | Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, перемещений, подачи, приема).</i>                             | 2           | 14            | 2                |
| Тема 6.3. Игра по правилам.   | Теоретические основы игры в волейбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам.<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i> | 2           | 15            | 3                |
| <b>Раздел 7. Футбол</b>   |   | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.                    | Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>       | 2           | 16            | 1                |
| Тема 7.2. Игра по правилам.   | Теоретические основы игры в футбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам.<br><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>     | 2           | 17            | 3                |
| <b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</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 8.1.<br>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> ).<br>* <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>   | 2           | 18            | 1                |
| Тема 8.2. Упражнения в режиме круговой тренировки   | Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки.<br>* <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>  | 2           | 19            | 2                |
| <b>Раздел 9. Плавание</b>   |   | <b>6</b>    |               |                  |
| Тема 9.1<br>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> ).<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводных упражнений на суше и в воде.</i>                          | 2           | 20            | 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.<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <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           | 21            | 2                |
| Тема 9.3. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плава-                   | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).   | 2           | 22            | 2                |

| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов                 | Номер занятия | Уровень освоения |
|--|---|-----------------------------|---------------|------------------|
| ние в полной координации.                          | <i>*Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i>  |                             |               |                  |
| Самостоятельная работа                             | Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).<br>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.<br>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:<br>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.<br>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.<br><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i> | 6<br>4<br>14<br>14<br><br>6 |               |                  |
| <b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b> |   |                             |               |                  |
| <b>Итого за семестр:</b>                           |   | <b>88</b>                   |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>                                 |   | <b>44</b>                   |               |                  |
| <b>Самостоятельных работ:</b>                      |   | <b>44</b>                   |               |                  |
| <b>Итого за учебный год:</b>                       |   | <b>88</b>                   |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>                                 |   | <b>44</b>                   |               |                  |
| <b>Самостоятельных работ:</b>                      |   | <b>44</b>                   |               |                  |

## 5 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>9 СЕМЕСТР</b>            |   |             |               |                  |
| <b>Практические занятия</b> |   | <b>36</b>   |               |                  |
| <b>Раздел 1. Гребля</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 1.1. 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           | 1             | 1                |
| Тема 1.2. 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.<br>* <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i><br><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 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>        |   | <b>6</b>    |               |                  |
| Тема 2.1. Основы техники правильного бега                     | Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.<br>* <i>Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>   | 2           | 3             | 1                |
| Тема 2.2. Бег 100 м.  | Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м.<br>* <i>Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>   | 2           | 4             | 3                |
| Тема 2.3. Метание гранаты.                                    | 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)).<br>* <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>   | 2           | 5             | 3                |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                            |   | <b>6</b>    |               |                  |
| Тема 3.1. 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           | 6             | 1                |
| Тема 3.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.  | Освоение техники попеременных лыжных ходов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.</i>  | 2           | 7             | 2                |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Номер занятия | Уровень освоения |
|---|--|-------------|---------------|------------------|
| Тема 3.3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).     | Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>   | 2           | 8             | 3                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |  | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 4.1. Правила игры. Техника безопасности игры.                    | Правила игры. Техника безопасности игры ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>  | 2           | 9             | 1                |
| Тема 4.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).       | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br>* <i>Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>  | 2           | 10            | 2                |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>   |  | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности игры.                    | Изучение правил игры. Техника безопасности игры ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br><i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>  | 2           | 11            | 1                |
| Тема 5.2. 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.<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i> | 2           | 12            | 2                |
| <b>Раздел 6. Футбол</b>   |  | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 6.1. 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> ).<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>       | 2           | 13            | 1                |
| Тема 6.2. 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.<br>* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>     | 2           | 14            | 3                |
| <b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</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 7.1.<br>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> ).<br>* <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>   | 2           | 15            | 1                |
| Тема 7.2. Упражнения в режиме круговой тренировки   | Овладение упражнений в режиме круговой тренировки.<br>* <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>  | 2           | 16            | 2                |
| <b>Раздел 8. Плавание</b>   |   | <b>4</b>    |               |                  |
| Тема 8.1<br>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> ).<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <i>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводных упражнений на суше и в воде.</i>                          | 2           | 17            | 2                |
| Тема 8.2. 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.<br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше ( <i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).<br>* <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           | 18            | 2                |

| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов                                    | Номер занятия | Уровень освоения |
|--|---|--|---------------|------------------|
| <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>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</p> | <p>6</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>6</p> |               |                  |
| <b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b> |   |  |               |                  |
| <b>Итого за семестр:</b>                           |   | <b>72</b>                                      |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>                                 |   | <b>36</b>                                      |               |                  |
| <b>Самостоятельных работ:</b>                      |   | <b>36</b>                                      |               |                  |
| <b>Итого за учебный год:</b>                       |   | <b>72</b>                                      |               |                  |
| <b>Аудиторных:</b>                                 |   | <b>36</b>                                      |               |                  |
| <b>Самостоятельных работ:</b>                      |   | <b>36</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 лыжохранилищем;
- 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](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<br>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 ); прыжков в длину с места.<br/>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.<br/>2. Лыжная подготовка<br/>Отработка техники упражнений для сдачи нормативов: контрольные прохождения дистанции в условиях соревнований: юноши- 3 км и 5 км; девушки- 2 км и 3 км.<br/>3. Волейбол<br/>Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: передача мяча сверху и снизу в парах через сетку; подача мяча любым способом через сетку.<br/>4. Баскетбол<br/>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.<br/>5. Гребля<br/>Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по гребле.<br/>6. Плавание<br/>Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по плаванию.<br/>7. ОФП – общая физическая подготовка<br/>Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнения упражнений с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела;</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>упражнений в режиме круговой тренировки, на 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> |
| ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.        | <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>  |
| ОК-6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | <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);
  - 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)**

| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в<br>неделю, не менее<br>(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 |   |  |