

**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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г.).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина входит в цикл базовых дисциплин, изучаемых с учетом профиля блока общеобразовательных дисциплин.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- *личностных:*
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной

- двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах

- соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
  - *предметных:*
    - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
    - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
    - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
    - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
    - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

\*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.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество во часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	117
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины Физическая культура

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>Раздел 1. Гребля</b>		<b>4</b>		
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 лодках	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 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>12</b>		
Тема 2.1. 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 2.2. Совершенствование техники бега.	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции. <i>* Теоретические основы кроссового бега и бега на короткие дистанции.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>	2	4	2
Тема 2.3. Скоростно-силовые	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств при освоении техники бега на короткие дистанции.	2	5	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
качества, необходимые в беге 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>			
Тема 2.4. Особенности техники 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. <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 2.5. 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	7	2
Тема 2.6. 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	8	2
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>		
Тема 3.1. 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</i>	2	9	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>			
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений и страховки.	Освоение техники выполнения упражнений и страховки. <i>* Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующие повышенной физической нагрузки.</i>	2	10	2
Тема 3.3. Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений.	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	11	2
Тема 3.4. Упражнения с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела.	Техника выполнения упражнений с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела. <i>* Теоретические основы выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки с помощью тренажеров.</i>	2	12	2
Тема 3.5. 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	13	2
Тема 3.6. упражнения на гимнастических снарядах.	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах. <i>* Выполнение упражнений на поднятие туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены.</i>	2	14	2
Тема 3.7. Различные виды ходьбы и бега.	Техника выполнения различных видов ходьбы и бега. <i>* Теоретические основы выполнения различных видов ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	15	2
Тема 3.8. Подбор комплексов специальных и	Умение правильно подбирать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	<i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i>		16	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</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> <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	17	1
Тема 4.2. Ловля и передача мяча, ведение.	Ловля и передача мяча, ведение <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	18	2
Тема 4.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). <i>* Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>	2	19	2
Тема 4.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). <i>* Теоретические основы приемов овладения мячом. Ведение мяча с низкой скоростью. Броски мяча с места.</i>	2	20	2
Тема 4.5. Прием техники защита — перехват.	Прием техники защита — перехват. <i>* Теоретические основы приемов техники защита-перехват. Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	21	2
Тема 4.6. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. <i>* Теоретические основы приемов защиты и нападения. Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	22	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>
Тема 4.7. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Теоретические основы игры в баскетбол по упрощенным правилам ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ). Игра по упрощенным правилам баскетбола. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>	2	23	3
Тема 4.8. 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	24	3
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>17</b>		
Тема 5.1. 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> ).	1	25	1

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>10</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>1</p>		
	<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>	<p><b>102</b></p> <p><b>51</b></p> <p><b>51</b></p>		
Тема 5.2. Техника одновременных лыжных ходов.	<p>Обучение технике одновременных лыжных ходов (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>* Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных лыжных ходов.</p>	2	26	2
Тема 5.3. Техника попеременных лыжных ходов.	<p>Освоение техники попеременных лыжных ходов (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>* Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.</p>	2	27	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>
Тема 5.4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	2	28	2
Тема 5.5. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.</i>	2	29	2
Тема 5.6. 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 (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни.</i>	2	30	2
Тема 5.7. 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	31	2
Тема 5.8. 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	32	3
Тема 5.9. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках. Изучение правил соревнований. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.</i>	2	33	3
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>16</b>		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	34	1
Тема 6.2. Исходное положение (стойки),	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	2	35	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>
перемещения, передача, подача.	* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, перемещений, подачи, приема).</i>			
Тема 6.3. Нападающий удар.	Обучение нападающему удару (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	36	2
Тема 6.4. Прием мяча снизу двумя руками.	Техника приема мяча снизу двумя руками (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	37	2
Тема 6.5 Тактика нападения.	Освоение тактики нападения (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	38	2
Тема 6.6. Тактика защиты.	Обучение тактике защиты (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	39	2
Тема 6.7. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Теоретические основы игры в волейбол по упрощенным правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по упрощенным правилам баскетбола. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	40	3
Тема 6.8. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	41	3
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>16</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).	2	42	1

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 (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>			
Тема 7.2 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги ( <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	43	2
Тема 7.3. Удары головой на месте и в прыжке.	Техника ударов головой на месте и в прыжке ( <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	44	2
Тема 7.4. Остановка мяча ногой, грудью.	Техника остановки мяча ногой, грудью ( <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	45	2
Тема 7.5. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	Освоение техники отбора мяча, обманные движения, техника игры вратаря ( <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	46	2
Тема 7.6. 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	47	2
Тема 7.7. Игра по упрощенным правилам на	Теоретические основы игры в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров ( <i>теоретический материал предназначен для</i>	2	48	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>
площадках разных размеров.	освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по упрощенным правилам футбола. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>			
Тема 7.8. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в футбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	49	3
<b>Раздел 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>16</b>		
Тема 8.1. 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	50	3
Тема 8.2. Эстафетный бег 4 x 100 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. * <i>Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	51	2
Тема 8.3. 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	52	2
Тема 8.4. 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	53	3
Тема 8.5. Эстафетный бег 4 x 400 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 400 м. * <i>Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки</i>	2	54	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>и плоскостопия. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>			
Тема 8.6. Прыжки в длину с места.	Освоение техники прыжков в длину с места. Сдача контрольных нормативов (Прыжки в длину с места). * Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места.	2	55	3
Тема 8.7. 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	56	
Тема 8.8. 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	57	3
<b>Раздел 9. Плавание</b>		<b>4</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 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	58	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.	2	59	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше (<i>материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).</p> <p><i>*Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i></p>			
Самостоятельная работа	<p>Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).</p> <p>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).</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>10</p> <p>4</p> <p>24</p> <p>26</p> <p>2</p>		
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого за семестр:</b>		<b>132</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>66</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>66</b>		
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>234</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>
Аудиторных:		117		
Самостоятельных работ:		117		

### **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, во-

- лейболом, 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.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения контрольных упражнений студентами.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Средства проверки
1	2	3
<i>личностные результаты</i>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	<u>текущий и рубежный контроль</u> : - включение обучающихся в алгоритмы деятельности от постановки цели до оценки результатов - выполнение домашних заданий - выбор форм для выполнения самостоятельных работ	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	<u>текущий и рубежный контроль</u> : - открытая система оценки образовательных достижений как личностный ориентир; <u>текущий контроль</u> : - предъявление и запрос занимательной информации по учебной дисциплине «Физическая культура»	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	<u>текущий контроль</u> : - запрос информации о развитии потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья в рамках предметного содержания	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов	<u>текущий контроль</u> : - запрос информации об использовании профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности и повышения качества жизни	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы



двигательной активности		
<p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике</p>	<p><u>текущий и рубежный контроль:</u>  - открытая система оценки образовательных достижений как личностный ориентир на формирование ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений;  <u>текущий контроль:</u>  - предъявление и запрос занимательной информации по учебной дисциплине «Физическая культура»</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p><u>текущий контроль:</u>  - запрос информации о готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p><u>текущий контроль:</u>  - запрос информации о способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и</p>	<p><u>текущий контроль:</u>  - запрос информации о способности к использованию системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>

физкультурной деятельности		
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	<u>текущий контроль:</u> - запрос информации о формировании навыков сотрудничества со сверстниками в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	<u>текущий контроль:</u> - запрос информации о принятии и реализации ценностей ЗОЖ	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	<u>текущий контроль:</u> - запрос информации об умении оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	<u>текущий контроль:</u> - запрос информации о патриотизме, уважении к своему народу, чувству ответственности перед Родиной	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы.
готовность к служению Отечеству, его защите	<u>текущий:</u> - открытая система оценки образовательных достижений как готовности к служению Отечеству, его защите; <u>текущий контроль:</u> - предъявление и запрос занимательной информации по учебной дисциплине «Физическая культура»	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы
<b><i>метапредметные результаты</i></b>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия	<u>текущий контроль:</u> - запрос элемента «само-» в алгоритме учебных действий: самоцелеполагание, самоориентация, самоорганизация,	экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы

<p>(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</p>	<p>самоконтроль, самооценка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;</li> <li>- отделение основной информации от второстепенной;</li> </ul> <p><u>текущий и рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное использование упражнений в установлении причинно-следственных связей;</li> <li>- тренировка в описании, предъявлении формулировок, в определении свойств объекта, его существенных признаков;</li> <li>- запрос учебно-логических умений обобщать, сравнивать, доказывать и опровергать</li> </ul>	
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение обучающихся в групповые формы учебной деятельности;</li> <li>- демонстрация навыков участия в командных играх</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение обучающихся в деятельность, ориентированную на потребности в освоении знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение обучающихся в деятельность, ориентированную на готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>

<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	<p><u>текущий контроль:</u> - включение обучающихся в деятельность, ориентированную на формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p>	<p><u>текущий контроль:</u> - включение обучающихся в деятельность, ориентированную на умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка деятельности курсанта в процессе освоения образовательной программы</p>
<p><b><i>предметные результаты</i></b></p>		
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p><u>текущий контроль:</u> - демонстрация правильной техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств, на укрепление и сохранение здоровья; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - выполнение домашних заданий; - владение основами игровых элементов, знание правил соревнований по игровому виду спорта при организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - умение пользоваться спортивным оборудованием; - соблюдать технику безопасности на уроке;</p>	<p>- Выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, на укрепление и сохранение здоровья, на уроках; - Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - Участие в спортивных играх во время изучения тем 4.7, 4.8, 5.7, 5.8, 6.7.,6.8.; - Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств, на укрепление и сохранение здоровья в ходе выполнения СР. - Сдача нормативов ГТО; - Дифференцированный зачет</p>

	<p><u>рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельных работ, выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений на уроке, сдача нормативов, умение выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета</li> </ul>	
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильной техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- умение пользоваться спортивным оборудованием</li> </ul> <p><u>рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельных работ, выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений на уроке, сдача нормативов ГТО;</li> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений на уроках;</li> <li>- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</li> <li>- Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью в ходе выполнения СР.</li> <li>- Сдача нормативов ГТО.</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация самостоятельного использования и оценки показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>- умение вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> <li>- бережно обращаться с инвентарём</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение самостоятельного использования и оценки показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,</li> </ul>

	<p>и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета.</li> </ul> <p><u>рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельных работ,</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств на уроке,</li> <li>- сдача нормативов ГТО;</li> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета.</li> </ul>	<p>регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств в ходе выполнения СР.</li> <li>- Сдача нормативов ГТО.</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильной техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- умение пользоваться спортивным оборудованием</li> </ul> <p><u>рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельных работ, выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений на уроке, направленных на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- сдача нормативов ГТО;</li> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности на уроках;</li> <li>- Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на профилактику переутомления и сохранения высокой работоспособности в ходе выполнения СР.</li> <li>- Сдача нормативов ГТО;</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>владение техническими приемами и двигательными</p>	<p><u>текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация владения техническими приемами и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в</li> </ul>

<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- применение их в игровой и соревновательной деятельности технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта;</li> <li>- умение пользоваться спортивным оборудованием</li> </ul> <p><u>рубежный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельных работ, технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта на уроке, сдача нормативов ГТО, умение выполнять технику двигательных действий базовых видов спорта на оценку;</li> <li>- демонстрация результатов в ходе сдачи дифференцированного зачета</li> </ul>	<p>игровой и соревновательной деятельности на уроках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> <li>- Участие в спортивных играх во время изучения тем 4.7, 4.8, 5.7, 5.8, 6.7.,6.8.;</li> <li>- Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств в ходе выполнения СР.</li> <li>- Сдача нормативов ГТО;</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
--	--	--

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
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</p>

<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>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</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</p>	



<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>

3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.
<i>Виды спорта по выбору</i>	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.

5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	— ○ ○ ○	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла дине из виса, количество раз (юно ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

<p>9. Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренней гимнастики;</li> <li>- производственной гимнастики;</li> <li>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)</li> </ul>	До 9	До 8	До 7,5
--	------	------	--------

*Приложение 4*

**Требования к результатам обучения студентов специальной  
медицинской группы**

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять 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);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).