

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
"Мурманский арктический государственный университет"
в г. Кировске Мурманской области
(филиал МАГУ в г. Кировске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.06 Физическая культура


Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

очная форма обучения

Составитель:
Преподаватель Рохина Д.С.

Утверждено на заседании цикловой
комиссии естественнонаучных дисциплин
Протокол №9 от 11.05.2022
Председатель цикловой комиссии


/ Бородкина Г.А./

Кировск

2022

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОБД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина ОБД.06 «Физическая культура» изучается в объеме базовых требований ФГОС среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.)

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы ОБД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Содержание учебной дисциплины ОБД.06 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 116 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 4 |
| Период освоения программы: 1 курс, 1-2 семестр | |

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины ОД.05 «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие,

внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Метод круговой тренировки. Контроль за эффективностью ППФП с помощью тестов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Вид учебной работы | Количество часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Аудиторные занятия. Содержание обучения | |
| Теоретическая часть | 2 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 |
| Практическая часть | 116 |
| <i>Учебно-методические занятия</i> | 2 |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i> | 110 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 16 |
| Льжная подготовка | 20 |
| Спортивные игры (по выбору) | 40 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 |
| Промежуточная аттестация | 4 |
| Всего | 122 |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Общие сведения

| | | |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. | Цикловая комиссия | Естественнонаучных дисциплин |
| 2. | Специальность | 09.02.07 Информационные системы и программирование |
| 3. | Дисциплина | ОБД.06 Физическая культура |
| 4. | Форма аттестации по учебной дисциплине | Дифференцированный зачет |

4.2. 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 | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим 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 |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилирующие 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. |
| Практическая часть | |
| Учебно-методические занятия | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 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. 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> |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | <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> |
| 2. Лыжная подготовка | <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. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> |
| 3. Гимнастика | <p>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.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 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. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. 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. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. |
| Виды спорта по выбору | 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. |

4.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

| Разделы и темы | Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) | Вид контроля | Форма проверки | Задания № приложения (УМК) |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Теоретическая часть | | | | |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <p>Уметь обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. - применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | Текущий | Индивидуальный опрос | УМК Вопросы к разделу 1 |
| 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Уметь применять знание форм и методик занятий физическими упражнениями.</p> <p>Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> | Текущий | Подготовка докладов, презентаций и рефератов | УМК. Темы докладов, сообщений, презентаций. |
| 2. Практическая часть | | | | |

| Разделы и темы | Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) | Вид контроля | Форма проверки | Задания № приложения (УМК) |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 2.1. Легкая атлетика. | <p>Уметь выполнять технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Уметь выполнять различные виды метания: метание мяча на дальность и на расстояние, метание гранаты (500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши).</p> | Текущий | Выполнение контрольных нормативов | УМК. Тесты ОФП и ППФП |
| 2.2. Спортивные игры | <p>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>Уметь применить знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта в игровой обстановке. Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Уметь применить технику самоконтроля при занятиях.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> | текущий | Выполнение контрольных нормативов | УМК. Тесты ОФП и ППФП |

| Разделы и темы | Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) | Вид контроля | Форма проверки | Задания № приложения (УМК) |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 2.3.Лыжная подготовка | <p>Уметь применять технику лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. преодолевать подъемы и препятствия; выполнять перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Уметь выполнять технику лыжных ходов на оценку.</p> <p>Уметь ориентироваться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Уметь применить знание правил соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> | текущий | Выполнение контрольных нормативов | УМК. Тесты ОФП и ППФП |
| 2.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p>Уметь применять упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма</p> | текущий | тестирование | УМК. Тесты ОФП и ППФП |

4.4. Порядок и условия организации итоговой аттестации по дисциплине

- 1) Форма проведения аттестации – *дифференцированный зачет*.
- 2) Требования к студенту по допуску к итоговой аттестации –
 - ✓ посещение всех учебных занятий,
 - ✓ знание теоретического раздела программы;
 - ✓ выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Студенты, имеющие медицинскую справку, заключение о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобождённые от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

- 3) Оборудование – спортивный инвентарь и оборудование.

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9—5,3 5,9—5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3—8,7 9,3—8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 17 | 230 и выше 240 | 195—210 205—220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170—190 170—190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1 500 и выше 1 500 | 1 300—1 400 1 300—1 400 | 1 100 и ниже 1 100 | 1 300 и выше 1 300 | 1050—1 200 1050—1 200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9—12 9—12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12—14 12—14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17 | 11 и выше 12 | 8—9 9—10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13—15 13—15 | 6 и ниже 6 |

4.5. Типовые контрольные задания и методические материалы для текущего и промежуточного контроля

Обязательные тесты для определения уровня физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов | Оценка | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Девушки | | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: – бег 100 м (с) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| Тест на силовую подготовленность: – поднимание (сед) и опускание туловище из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Тест на общую выносливость: – бег 2000 м (мин., с) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Юноши | | | | | |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: – бег 100 м (с) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Тест на силовую подготовленность: – подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость: – бег 3000 м (мин., с) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |

Тесты профессионально-прикладной физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| | Девушки | | | | |
| <i>Легкая атлетика и ОФП:</i> 12-ти минутный тест Купера (м) | Более -2400 | 2300 -2400 | 2100 -2300 | 1900 -2100 | 1600 -1900 |
| поднимание (сед) и опускание туловище из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз) | 85 | 80 | 72 | 65 | 60 |
| Подтягивания в висе лежа (кол-во раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз) | 25 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| Челночный бег 3*20 м (с) | 13.2 | 13.5 | 14.0 | 14.3 | 14.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| <i>Баскетбол:</i> Броски в кольцо с разных точек (кол-во попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Броски в движении за одну минуту (кол-во попаданий) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| <i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача (кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Передача мяча над собой в кругу (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Верхняя передача мяча через сетку (кол-во) | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| раз) | | | | | |
| <i>Лыжная подготовка:</i> | | | | | |
| 3 км (мин, с) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 5 км (мин, с) | 31.00 | 32.30 | 34.15 | 36.40 | б/вр |
| <i>Плавание:</i> | | | | | |
| 50 м (мин, с) | 54.5 | 1.05 | 1.16 | 1.30 | б/вр |
| 100 м (мин, с) | 2.20 | 2.50 | 3.10 | 3.42 | б/вр |
| Проныривание под водой (м) | 12.5 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | <i>Юноши</i> | | | | |
| <i>Легкая атлетика и ОФП:</i> | Более | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 |
| 12-ти минутный тест Купера (м) | -3000 | -3000 | -2750 | -2500 | -2200 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз) | 30 | 27 | 25 | 23 | 20 |
| Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз) | 75 | 70 | 62 | 55 | 50 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Челночный бег 3*20 м (с) | 11.3 | 11.6 | 11.9 | 12.2 | 12.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| <i>Баскетбол:</i> | | | | | |
| Броски в кольцо с разных точек (кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Броски в движении за одну минуту (кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| <i>Волейбол:</i> | | | | | |
| Верхняя прямая подача (кол-во попаданий) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Нападающий удар (кол-во раз) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Передача мяча над собой в кругу (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| <i>Лыжная подготовка:</i> | | | | | |
| 5 км (мин, с) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 10 км (мин, с) | 50.00 | 52.00 | 55.00 | 58.00 | б/вр |
| <i>Плавание:</i> | | | | | |
| 50 м (мин, с) | 40.00 | 44.00 | 48.00 | 57.00 | б/вр |
| 100 м (мин, с) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 2.20 | б/вр |
| Проныривание под водой (м) | 25 | 22 | 19 | 16 | 12.5 |

Условия выполнения контрольных упражнений

Бег 100 м. Отмечаются линии старта и финиша. В конце дистанции должно быть достаточно места для финиширования. По команде студент(ка) стартует с высокого старта и стремится как можно быстрее пробежать дистанцию. Тест проводится с целью определения уровня развития скоростных качеств.

Бег на длинную дистанцию (2000/3000 м). Может проводиться как по беговой дорожке, так и по среднепересечённой местности. Время засекается с точностью до 1 с. Перед забегом необходимо провести разминку. При необходимости студенты могут перейти на шаг. Тест проводится с целью определения уровня развития общей (аэробной) выносливости.

12-ти минутный тест Купера. Беговая дорожка проходит вокруг линии волейбольной площадки. По углам и по центру на расстоянии 50 см от сторон угла площадка ставятся стойки. Длина дорожки составляет 540 см. За 12 минут студенты должны пробежать как можно больше

раз вокруг площадки. В течение 12 минут разрешается ходьба и бег. Через 12 минут каждый испытуемый останавливается, где бы он не находился. Оценивается число кругов плюс расстояние начатого последнего круга. Этот тест позволяет оценить уровень общей (аэробной) выносливости.

Подтягивания на перекладине (из виса) (муж.). Высота перекладины должно быть такой, чтобы студент не касался ногами пола (или земли). Взявшись руками за перекладину (хват сверху) выполняется подтягивание до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины, затем студент должен полностью выпрямить руки и зафиксировать это положение. Маховые рывки и движения не разрешаются. Этот тест позволяет определить относительную силу мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивания в висе лежа (жен.). Для выполнения упражнения используют навесные перекладины которые на нужной высоте подвешиваются на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы студентка упиравшись пятками в препятствие и взявшись за перекладину (хват сверху), могла подтянуться, «выйти» подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, студентка должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание. Этот тест позволяет определить относительную силу мышц и мышц плечевого пояса.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). Исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Студент(ка) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений. Девушки выполняют это упражнение на максимальное количество раз, а юноши за 30 с. Тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц-сгибателей туловища.

Сгибание и разгибание рук упоре лежа (отжимания). Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения в произвольном темпе. Для девушек исходное положение – упор лёжа с опорой на колени. Этот тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Приседания на одной ноге, с опорой о стену («пистолетики»). Из исходного положения стоя, опираясь о стену правой (лево) рукой. Выполняется приседание на одной ноге, другая вытянута вперед. При выполнении этого упражнения не отрывать стопу опорной ноги от пола, спина прямая.

В висе поднимание ног до касания перекладины. Высота перекладины должна быть такой, чтобы студент не касался ногами пола (или земли). Взявшись руками за перекладину (хват сверху) выполняется подъем ног до тех пор, пока они не коснутся перекладины, затем студент должен вернуться в исходное положение – вис. Учитывая количество правильных повторений упражнения.

Челночный бег 3х20 м. В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 20 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» студент(ка) подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладёт его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Этот тест позволяет определить уровень развития как скоростных, так и координационных способностей.

Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 секунд. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке студент(ка) продолжает прыжки. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное время. Этот тест позволяет определить уровень развития скоростно-иловых качеств.

Прыжок в длину с места. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. Прыжки выполняются на резиновой дорожке или на поле, где сделана разметка.

Условия проведения: из исходного положения стоя (носки на линии старта) махом рук вперёд-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Фиксируется лучший результат из трёх попыток. Этот тест позволяет определить уровень развития динамической взрывной силы.

Броски в кольцо с разных точек. Выполняются в штрафной и 3-х очковой зоне на точное количество попаданий с 10-ти разных точек.

Штрафной бросок. Выполняется на точность попаданий из 10-ти попыток.

Броски в движении за одну минуту. Выполняются по команде (включается секундомер). Студент(ка) начинает с середины зала и должен (должна) забросить мяч в одно, затем в другое кольцо. Нельзя несколько раз выполнять броски в одно кольцо. По команде «Стоп!» студент(ка) прекращает выполнять задание. Фиксируется количество заброшенных мячей.

Нижняя и верхняя прямые подачи. Подача выполняется через сетку. Нужно попасть в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.

Нападающий удар. Выполняется из зон 4 и 2 из 5-ти попыток в каждой зоне. Нужно попасть в площадку, не нарушая правил.. Передачу для удара выполняет игрок зоны 3.

Верхняя передача двумя руками через сетку. Выполняется в парах на расстоянии 607 м друг от друга. Высота передачи 4-5 м (по количеству непрерывных передач), Из 10-ти передач каждым игрокам.

Передача мяча над собой. Выполняется по кругу (по количеству непрерывных передач).Нельзя выходить за круг. Выполняется 10 (15) передач.

Бег на лыжах (3 / 5 / 10 км). Соревнования проводятся по среднeperесечённой местности в соответствии с правилами.

Плавание. Дистанция 50 и 100 м проплываются вольным стилем. Стартовать можно с воды или с тумбочки. По команде «На старт!» студент(ка) становится на тумбочку или принимает старт в воде. По сигналу (свисток) студент(ка) стартует, проплывает дистанцию и финиширует, коснувшись рукой бортика бассейна.

Проплавление под водой. Выполняется по команде. Стартовать можно с воды или с тумбочки. Всю дистанцию нужно проплыть под водой. Результат фиксируется в том месте,

Организация проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормы ГТО — V СТУПЕНЬ

юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет.

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | 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 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | | |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|------|-------------------|----|------|
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.41 | 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 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Нормы ГТО — VI СТУПЕНЬ
(для мужчин 18-29 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) мужчины | Возраст (мужчины) | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | 18-24 (лет) | | | 25-29 (лет) | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности * | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 0.43 |
| 9. | 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 | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| | локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | | | | | | |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Нормы ГТО — VI СТУПЕНЬ
(для женщин 18-29 лет)

| | Виды испытаний (тесты) женщины | Возраст (женщины) | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | 18-24 (лет) | | | 25-29 (лет) | | |
| | Обязательные испытания (тесты) | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности * | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 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 |
| 11. | Туристический | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| | поход с проверкой туристических навыков | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Примерная тематика рефератов
для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от
практических занятий по физической культуре.

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

20. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
21. Организация, формы и средства ППФП.
22. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
23. Цель и задачи производственной физической культуры.
24. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
27. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
28. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
29. Круговая тренировка в домашних условиях.
30. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
31. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
33. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
34. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Темы докладов, сообщений, презентаций для основной группы.

1. Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.
2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Олимпийские игры древности.
5. Современные Олимпийские игры.
6. Выступления спортсменов России и СССР на олимпиадах. Игры олимпиад в нашей Стране.
7. Организм человека, функциональные системы.
8. Основные понятия саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — его цели, задачи, пути реализации.
10. Комплекс ГТО — его история и современное развитие. Советский этап развития 1931 — 1991 годы.
11. Необходимость возрождения традиции. Цели и задачи комплекса, его структура, нормативная база.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Физические способности (качества) сенситивность их развития, двигательные умения и навыки.
14. Учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность, разминка, вработывание.
15. Методические принципы, средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
16. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

17. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
19. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
20. Основные педагогические закономерности спортивной тренировки.
21. Построение спортивной тренировки; особенности тренировки в юношеском возрасте.
22. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
24. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
25. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
26. Коррекция фигуры.
27. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
28. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
29. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.
30. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.
32. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
33. Профессиограмма специалиста; прикладные психофизические качества и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовке к труду.
34. Цели и задачи ППФП. Средства и методика направленного формирования профессионально - важных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально-важных физических и психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, отдельных комплексов упражнений для ППФП.
Легкая атлетика.
35. Классификация видов легкой атлетики.
36. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата.
37. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.
38. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна:
39. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
Спортивные игры (по выбору).
40. Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр.
41. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий.
42. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь.
43. Правила соревнований по видам.
Баскетбол.

44. Техника игры в нападении.
45. Техника игры в защите.
46. Элементы тактики игры в нападении.
47. Правила соревнований.

Волейбол.

48. Техника игры в нападении.
49. Техника защиты.
50. Правила соревнований.
51. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Лыжная подготовка.

52. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования.
53. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.
54. Первая помощь при травмах и обморожениях.
55. Правила организации и проведения соревнований.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

56. Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки;
57. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.
58. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях ППФП.

Критерии оценки за устный ответ и подготовку сообщений (рефератов).

Критерии оценки:

- соответствие содержания заявленной теме
- актуальность, новизна и значимость темы;
- четкая постановка цели и задач исследования;
- аргументированность и логичность изложения;
- научная новизна и достоверность полученных результатов;
- свободное владение материалом;
- состав и количество используемых источников и литературы;
- культура речи, ораторское мастерство;
- выдержанность регламента.

Максимальное количество баллов «Отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Хорошо» студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1 -2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

– затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

«Неудовлетворительно» преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Основными видами студентов являются урок, практические и теоретические занятия.

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении всего курса обучения. Физическая культура как учебная дисциплина относится к дисциплинам естествознания, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы.

В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, дисциплина "Физическая культура" в образовательных организациях СПО отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 2 раздела: теоретический и учебно-тренировочный, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: при подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Лекционный материал, предлагаемый студентам в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное и подготовительное отделение.

Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями.

К подготовительному отделению относятся студенты, отнесенные к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия

функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Контрольное тестирование проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

Тестирование направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

5.1. Задания для самостоятельной работы обучающихся

| № доп. задания | Наименование и раздел тем | Задания для внеаудиторной самостоятельной работы | Примерный объем времени на выполнение, в час. | Форма контроля |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Раздел 1. Теоретический | | | | |
| 1. | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Изучение литературы работа с Интернет-ресурсом, подготовка сообщений. | 2 | Устный опрос на уроке. |
| 2. | Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Изучение литературы, просмотр видеofilьмов. Подготовка презентаций и рефератов. | 2 | Защита презентаций, рефератов. |
| Раздел 2. Практический | | | | |
| 3 | Тема 2.1. Легкая атлетика | Выполнять различные виды прыжков, метаний (в цель и на дальность полета); - провести самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. - изучить классификацию видов легкой атлетики, влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. - ознакомиться с Правилами соревнований по изучаемым видам. - совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. - выполнять специальные упражнения бегуна, различные прыжки. | 16 | Выполнение контрольных нормативов (тестов) на уроке |
| 4 | Тема 2.2. Спортивные | посетить соревнования по | 38 | Выполнение |

| № дом. задания | Наименование и раздел тем | Задания для внеаудиторной самостоятельной работы | Примерный объем времени на выполнение, в час. | Форма контроля |
|----------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | игры | различным спортивным играм; - принять участие в товарищеских играх и соревнованиях по спорт. играм вне колледжа; - выполнять упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; - применять игровые упражнения для совершенствования технических приемов, - использовать способы самоконтроля и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми | | контрольных упражнений на уроке |
| 5 | Тема 2.3.Лыжная подготовка | Посетить соревнования и принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам, горным лыжами, сноуборду и другим видам лыжного спорта. - использовать приобретенные навыки для катания на лыжах в различных условиях (подъемы, спуски, преодоление «бугра», «ямки», -применять различные виды поворотов, торможения, переход с хода наход и пр.) | 20 | Выполнение контрольных нормативов на уроке |
| 6 | 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Провести самостоятельную работу по подготовке к выполнению контрольных нормативов по ППФП; - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, силы; - использовать игровые упражнения для совершенствования технических приемов, спортивных и подвижных игр; - использовать способы самоконтроля и дозирование нагрузки при занятиях физической культурой и | 36 | Выполнение контрольных нормативов на уроке |

| № дом. задания | Наименование и раздел тем | Задания для внеаудиторной самостоятельной работы | Примерный объем времени на выполнение, в час. | Форма контроля |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| | | спортом. | | |

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к материально-техническому обеспечению

| Наименование кабинета, лаборатории, мастерских и т.д. | Перечень основного оборудования |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мебель аудиторная Наборы учебно-наглядных пособий по разделам: Легкая атлетика; Баскетбол; Волейбол; Гимнастика; Общая физическая подготовка; Лыжная подготовка Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, экран, ноутбук Обеспечивающие тематические иллюстрации 1. Windows Home 10 Russian OLP NL Academic Edition Legalization Get Genuine; Windows Professional 10 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition |
| Спортивный комплекс | Игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м; Тренажерный зал размером 10x7 - с тренажерами; Фойе - где размещены два теннисных стола; Зал атлетической гимнастики; Две раздевалки; Душ; Площадка для мини-футбола; Волейбольная и баскетбольная площадки; Гимнастическая площадка; Спортивный инвентарь по игровым видам Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: - футбольное поле; - мини-футбольное поле; - беговая дорожка; - сектор для метания; - яма для прыжков в длину; - полоса препятствий; - турники. Спортивное оборудование: - гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи); - легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер); - оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса). |

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивный зал | <p>Универсальное спортивное табло №16, Модель ТС-250x6_210x12_РБС-120-192x8_5x5x6_5x8x2b-ПК-ПДУ, беспроводной внутри помещения, яркость 0,5кД.</p> <p>Табло времени атаки, подключаемые к основному табло Модель ТВА-270x2_130x4_080-8x8bx4 (2 шт. в комплекте)</p> <p>Канат для перетягивания</p> <p>Маты гимнастический поролоновый, тент</p> <p>Скамья гимнастическая</p> <p>Стеллаж для мечей</p> <p>Стол теннисный STAR LINE OLYMPIC с сеткой</p> <p>Турник на гимнастическую стенку, металлический с брусьями</p> <p>Шведская стенка комбинированная Бук Сталь 240x71x16 см + Турник навесной + Брусья Пресс+ Доска угловая с валиками</p> <p>Весы механические 130 кг</p> <p>Секундомеры электронные</p> <p>Стойка б/б стационарная (баскетбольная ферма, стационарная, настенная, щит с кольцом)</p> <p>Стойка для гантелей на 12 пар (стойка для грифов, двухсторонняя)</p> <p>Гантели 1 кг</p> <p>Гантели 2кг</p> <p>Первая реанимационная и первая мед. помощь (бл 45*60) М,СОУЭЛО</p> <p>Центр музыкальный LG RAD 136B</p> <p>DVD-проигрыватель ВВК</p> <p>Маты гимнастические складные в 2 сложения</p> <p>Дорожки для прыжков в длину с места</p> <p>Скакалки</p> <p>Сетка для волейбола</p> <p>Мячи баскетбольные</p> <p>Мячи волейбольные</p> <p>Мячи футбольные</p> |
| Тренажерный зал | <p>Тренажер силовой Torneo Athletic G-212</p> <p>Тренажер силовой Torneo Fiero Gym G-316-K</p> <p>Гриф V-образный, гладкая втулка, замок со стопором</p> <p>Стойка для прессы с упором на руки</p> <p>Тренажер для отжиманий</p> <p>Беговая дорожка «BRONZE GYM», T800 LC</p> <p>Велотренажер, горизонтальный «BRONZE GYM», R800 LC</p> <p>Фитнес-станция Стимул V-SPORT СТ-010</p> |
| Лыжная база | <p>Лыжи с креплениями, лыжные палки, ботинки</p> <p>Стеллажи для хранения лыж, ботинок</p> <p>Лыжные мази</p> |

6.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2018 Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры :

учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительная литература

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
4. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр, и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/>
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины:

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.edu.ru
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.olympic.ru
9. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины ОБД.06. «Физическая культура» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение

групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № занятия | Наименование разделов, тем занятий | Количество аудиторных часов | Из них с использование активных и интерактивных форм проведения занятий | Вид занятия | Внеаудиторная (самостоятельная) работа | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------|
| | | | | | Содержание задания, ссылка на литературу | Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 курс 1 семестр | | | | | | |
| | <i>Теоретический раздел</i> | 2 | | | | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | | Урок | Санитарно-гигиенические требования на занятиях | 2 |
| | <i>Практический раздел</i> | 46 | 46 | | | 2 |
| | Лёгкая атлетика | 16 | 16 | | | 2 |
| 2 | Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег. | 2 | 2 | Практ. зан. | Классификация видов легкой атлетики. | 2 |
| 3 | Совершенствование в технике бега на длинные дистанции. Равномерная тренировка. | 2 | 2 | Практ. зан | Регулярные занятия бегом. | 36 |
| 4 | Кроссовая подготовка: бег в гору, под уклон. | 2 | 2 | Практ. зан | Кроссовая подготовка. | 12 |
| 5 | ППФП с элементами лёгкой атлетики. | 2 | 2 | Практ. зан | Беговые упражнения. | 2 |
| 6 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции. | 2 | 2 | Практ. зан | Специальные упражнения бегуна (индивидуальные задания). | 2 |
| 7 | Бег по пересечённой местности: старт, бег по дистанции. | 2 | 2 | Практ. зан | Кроссовая подготовка (индивид. задания). | 2 |
| 8 | Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. | 2 | 2 | Практ. зан | Специальные упражнения бегуна. | 2 |
| 9 | Совершенствование в технике бега на длинные дистанции. | 2 | 2 | Практ. зан | Кроссовая подготовка. | 2 |
| | Спортивные игры Баскетбол | 14 | 14 | | | 2 |
| 10 | Техника владения мячом: ведение правой, левой рукой, на месте, в движении | 2 | 2 | Практ. зан | Краткая история развития баскетбола. | 2 |

| | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------|--------------------------------------------------|----|
| 11 | Совершенствование в технике передачи мяча на месте, в движении. | 2 | 2 | Практ. зан | Осанка, признаки нарушения. | 2 |
| 12 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 2 | 2 | Практ. зан | Значение занятий спортиграми. | 2 |
| 13 | Совершенствование в технике выполнения штрафного броска в кольцо. | 2 | 2 | Практ. зан | Правила игры в стритбол. | 2 |
| 14 | Совершенствование в технике передачи мяча в движении. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка. | 2 |
| 15 | Совершенствование в технике элементов игры в баскетбол. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка. | 14 |
| 16 | Совершенствование в технике элементов игры в баскетбол в игровой обстановке. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка. | 2 |
| | ОФП и ППФП | 16 | 16 | | | 16 |
| 17 | ОФП, направленная на развитие выносливости. | 2 | 2 | Практ. зан | Подготовка к выполнению тестов. | 2 |
| 18 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Развитие силы, силовой выносливости. | 2 |
| 19 | ОФП, направленная на развитие силы. | 2 | 2 | Практ. зан | Отжимание, подтягивание. | 2 |
| 20 | ППФП с элементами баскетбола. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения с мячами. | 2 |
| 21 | ОФП, направленная на развитие ловкости. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 22 | ОФП, направленная на развитие физических качеств. | 2 | | Практ. зан | Упражнения на развитие силы, ловкости. | 2 |
| 23 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | | Практ. зан. | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 24 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | | Практ. зан. | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | |
| | <i>Теоретический раздел</i> | 2 | | | | 2 |
| 25 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | Урок | Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 2 |
| | <i>Практический раздел</i> | 68 | 68 | | | 2 |
| | Лыжная подготовка | 20 | 20 | | | 20 |
| 26 | Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Охрана труда на уроках лыжной подготовки. | 2 | 2 | Практ. зан | Профилактика простудных заболеваний. | 2 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------|----------------------------------------------|---|
| 27 | Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. | 2 | 2 | Практ. зан | Меры предупреждения травматизма. | 2 |
| 28 | Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода. | 2 | 2 | Практ. зан | Влияние занятий лыжами на организм. | 2 |
| 29 | Техника одновременного бесшажного хода. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка. | 2 |
| 30 | Техника одновременного двухшажного хода: спуск, подъём. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка по закреплению техники. | 2 |
| 31 | Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода: спуск в низкой стойке. | 2 | 2 | Практ. зан | Задания по развитию общей выносливости. | 2 |
| 32 | Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода. Равномерная тренировка. | 2 | 2 | Практ. зан | Закрепление навыков передвижения на лыжах. | 2 |
| 33 | Совершенствование в технике одновременных ходов. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка. | 2 |
| 34 | Совершенствование в технике одновременного бесшажного хода: поворот, торможение. | 2 | 2 | Практ. зан | Совершенствование горной техники на склонах. | 2 |
| 35 | Совершенствование в технике лыжных ходов: спуск, подъём. | 2 | 2 | Практ. зан | Закрепление техники лыжных ходов. | 2 |
| | Спортивные игры Волейбол | 8 | 8 | | | 8 |
| 36 | Техника игры: Стойки, перемещения волейболиста. Обучение, совершенствование верхней передаче мяча двумя руками. Правила игры.. | 2 | 2 | Практ. зан | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 37 | Совершенствование в технике верхней передачи мяча двумя руками, обучение прямой нижней подаче. | 2 | 2 | Практ. зан | Развитие выносливости | 2 |
| 38 | Обучение приему и передаче мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. Обучение прямой верхней подаче. | 2 | 2 | Практ. зан | Развитие координации | 2 |
| 39 | Совершенствование навыков изученных технических приемов в игровой обстановке. | 2 | 2 | Практ. зан. | Методика судейства. | 2 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------|--------------------------------------------------|----|
| | Методика судейства. | | | | | |
| | Баскетбол | 16 | 16 | | | 16 |
| 40 | Совершенствование в технике игры в нападении: перемещения, остановки, повороты. | 2 | 2 | Практ. зан | Повторить правила игры в баскетбол. | 2 |
| 41 | Совершенствование в технике владения мячом: ловля и передача на месте, в движении. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения для проведения разминки. | 2 |
| 42 | Совершенствование в технике ведения мяча на месте, в движении: штрафной бросок. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к выполнению контрольных тестов. | 2 |
| 43 | Совершенствование в технике передачи мяча на месте, в движении. | 2 | 2 | Практ. зан | Специальные упражнения для развития ловкости. | 2 |
| 44 | Применение элементов игры в нападении в игровой обстановке: двусторонняя игра. | 2 | 2 | Практ. зан | Повторить жесты судьи в баскетболе. | 2 |
| 45 | Совершенствование в технике игры элементов игры в защите: стойки, передвижения в различном направлении. | 2 | 2 | Практ. зан | Комплекс упражнений на развитие быстроты. | 2 |
| 46 | Совершенствование в технике овладения мячом: противодействие нападающему игроку. | 2 | 2 | Практ. зан | Комплекс упражнений для коррекции зрения. | 2 |
| 47 | Совершенствование в технике элементов игры в баскетбол в игровой обстановке. | 2 | 2 | Практ. зан | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | 2 |
| | ОФП и ППФП | 24 | 24 | | | 24 |
| 48 | ОФП, направленная на развитие общей выносливости. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения для проведения разминки. | 2 |
| 49 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 50 | ОФП, направленная на развитие ловкости. | 2 | 2 | Практ. зан | Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| 51 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Индивид. задания по развитию общей выносливости. | 2 |
| 52 | ОФП, направленная на развитие силы. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения с отягощениями. | 2 |
| 53 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 54 | ОФП, направленная на | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения для | 2 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------|-----|---|------------|--------------------------------------|-----|
| | развитие гибкости. | | | зан | проведения УГГ. | |
| 55 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Комплекс УГГ | 2 |
| 56 | ОФП, направленная на развитие силы. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения с отягощениями. | 2 |
| 57 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| 58 | ОФП, направленная на развитие гибкости. | 2 | 2 | Практ. зан | Упражнения для проведения УГГ. | 2 |
| 59 | ОФП, направленная на развитие физических качеств. | 2 | 2 | Практ. зан | Самоподготовка к контрольным тестам. | 2 |
| | Итого | 118 | | | | 118 |