

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

ОД.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки

по специальности

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

очной формы обучения

Составитель:
Преподаватель: Беляева Д.Е.

Утверждено на заседании цикловой
комиссии естественнонаучных дисциплин
Протокол №9 от 16.05.2023
Председатель цикловой комиссии
Орлова О.А.

Кировск

2023

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 7 декабря 2017 года № 1196, и федеральной образовательной программы, утвержденной Минпросвещения России.

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

Дисциплина ОД.09. «Физическая культура» является учебным предметом по обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается на 1 курсе.

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

Содержание программы дисциплины ОД.09. «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

– формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Содержание дисциплины ОД.09. «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и овладению ключевыми компетенциями:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания дисциплины ОД.09. «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

В результате изучения дисциплины у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- 7) экологического воспитания:
 - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности.
- 8) ценности научного познания:
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
 - осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• ***метапредметных:***

В результате изучения дисциплины у обучающихся будут сформированы:

- 1) познавательные универсальные учебные действия:
 - ✓ логические действия:
 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
 - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

✓ исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

✓ умение работать с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2) коммуникативные универсальные учебные действия:

✓ умения общения:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

3) регулятивные универсальные учебные действия:

✓ умения самоорганизации:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

✓ умения самоконтроля:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

4) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

• **предметных:**

В результате изучения дисциплины обучающийся научится:

✓ характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

✓ ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

✓ положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

✓ проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- ✓ контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- ✓ планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";
- ✓ выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ✓ выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ✓ выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- ✓ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- ✓ демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне";
- ✓ характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ✓ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ✓ выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;
- ✓ планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ✓ организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- ✓ выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ✓ выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ✓ демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- ✓ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- ✓ выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	66
<i>Итоговая 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

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила

профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э.Джекобсона, аутогенная тренировка И.Шульца, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, синхругимнастика по методу "Ключ").

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль "Плавательная подготовка".

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль "Спортивная и физическая подготовка".

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль "Атлетические единоборства".

Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Вариативный модуль "Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с

максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Лёгкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальной темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "ёлочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением

многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов	
	Теоретическое обучение	Практические занятия
Аудиторные занятия. Содержание обучения.		
Раздел 1. Знания о физической культуре.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		10
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол.		10
Раздел 4. Базовая физическая подготовка.		6
Раздел 5. Гимнастика.		6
Раздел 6. Спортивные игры Волейбол.		10
Раздел 7. Лыжная подготовка.		10
Раздел 8. Спортивная и физическая подготовка.		14
Итого	2	66
Всего	68	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4	

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

4.1. Общие сведения

1.	Цикловая комиссия	естественнонаучных дисциплин
2.	Специальность	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
3.	Форма обучения	очная
4.	Дисциплина	ОД.09. Физическая культура
5.	Форма аттестации по учебной дисциплине	дифференцированный зачет

4.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Знания о физической культуре.	<p>Характеристика физической культуры как явления культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.</p> <p>Ориентирование в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководство ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.</p> <p>Оценивание связи современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрытие их целевого назначения и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>Характеристика адаптации организма к физическим нагрузкам как основа укрепления здоровья, учет её этапов при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Оценивание роли физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.</p> <p>Выявление возможных причин возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководство правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
Способы самостоятельной двигательной деятельности.	<p>Проектирование досуговой деятельности с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.</p> <p>Контроль показателей индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использование их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.</p> <p>Планирование системной организации занятий кондиционной тренировкой, подбор содержания и контроль направленности тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>Планирование оздоровительных мероприятий в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и</p>

	<p>физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.</p> <p>Организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок.</p> <p>Проведение самостоятельных занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планирование их содержания и физических нагрузок исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p>	<p>Выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, использование их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использование их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.</p> <p>Выполнение упражнений общефизической подготовки, использование их в планировании кондиционной тренировки.</p> <p>Демонстрация основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществление судейства по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).</p> <p>Демонстрация приростов показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса "готов к труду и обороне".</p> <p>Выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, использование их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использование их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.</p> <p>Демонстрация техники приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнение их во взаимодействии с партнёром.</p> <p>Демонстрация основных технических и тактических действий в игровых видах спорта, выполнение их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол).</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрирование ежегодных приростов в тестовых заданиях комплекса "готов к труду и обороне".</p>

4.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Разделы и темы	Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля знаний	Задания № приложения (УМК)
Знания о физической культуре.	<p>Характеристика физической культуры как явления культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.</p> <p>Ориентирование в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководство ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.</p> <p>Оценивание связи современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрытие их целевого назначения и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>Характеристика адаптации организма к физическим нагрузкам как основа укрепления здоровья, учет её этапов при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Оценивание роли физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.</p> <p>Выявление возможных причин возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководство правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	<p><i>Текущий</i></p> <p>Защита реферата.</p> <p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>	<p>УМК. Темы рефератов.</p> <p>УМК. Тесты ОФП и ППФП.</p>
Способы самостоятельной двигательной деятельности.	<p>Проектирование досуговой деятельности с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.</p> <p>Контроль показателей индивидуального здоровья и</p>	<p><i>Текущий</i></p> <p>Защита реферата.</p> <p>Составление комплекса упражнений.</p> <p>Сдача контрольных</p>	<p>УМК. Темы рефератов.</p> <p>УМК. Тесты ОФП и</p>

Разделы и темы	Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля знаний	Задания № приложения (УМК)
	<p>функционального состояния организма, использование их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.</p> <p>Планирование системной организации занятий кондиционной тренировкой, подбор содержания и контроль направленности тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>Планирование оздоровительных мероприятий в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.</p> <p>Организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок.</p> <p>Проведение самостоятельных занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планирование их содержания и физических нагрузок исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>нормативов.</p> <p>Сдача нормативов гто.</p>	<p>ППФП.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p>	<p>Выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, использование их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использование их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.</p> <p>Выполнение упражнений общефизической подготовки, использование их в планировании кондиционной тренировки.</p> <p>Демонстрация основных технических и тактических действий</p>	<p><i>Текущий</i></p> <p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>	<p>УМК. Тесты ОФП и ППФП.</p>

Разделы и темы	Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля знаний	Задания № приложения (УМК)
	<p>в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществление судейства по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).</p> <p>Демонстрация приростов показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса "готов к труду и обороне".</p> <p>Выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, использование их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использование их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.</p> <p>Демонстрация техники приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнение их во взаимодействии с партнёром.</p> <p>Демонстрация основных технических и тактических действий в игровых видах спорта, выполнение их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол).</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрирование ежегодных приростов в тестовых заданиях комплекса "готов к труду и обороне".</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача нормативов гто.</p>	
		<p><i>Промежуточный</i> Дифференцированный зачет</p>	<p>Выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>

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 300	1050—1200 1050—1200	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 раз)	10	8	6	4	3
<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> 12-ти минутный тест Купера (м)	Более -3000	2750 -3000	2500 -2750	2200 -2500	2100 -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 упираясь 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 среднепересечённой 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-	8	10	13	-	-	-

	во раз)						
	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 (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 локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание	34	40	47	30	35	40

	туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
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 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.						

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 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.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета, лаборатории, мастерских и т.д.	Перечень основного оборудования
Спортивный и тренажерный залы	<p><i>Спортивное оборудование и инвентарь:</i> щиты баскетбольные с кольцами и сеткой стойки волейбольные универсальные сетка волейбольная мячи (баскетбольные, волейбольный, футбольные, теннисные) стеллаж для мячей секундомер настенный с защитной сеткой насос для накачивания мячей рулетка измерительная (10м) стойки разметочные теннисные столы наборы для настольного тенниса (сетка, ракетки, шарики) стенки гимнастические комплекты навесного оборудования (перекладина, брусья) скамейки гимнастические турник тренажер силовой универсальный скамья атлетическая горизонтальная скамья атлетическая наклонная стойки для штанги штанга тренировочная с набором блинов гантели наборные гири (16кг) маты гимнастические скакалки гимнастические палки гимнастические обруч гимнастический канат для перетягивания весы медицинские напольные секундомеры свистки аптечка медицинская.</p>

	<p><i>Технические средства обучения:</i> телевизор DVD-проигрыватель аудиоцентр (MP3, CD, CD-R/RW) с системой озвучивания спортзала радиомикрофон мультимедийный компьютер цифровая фотокамера</p> <p><i>Оборудование и инвентарь помещения для хранения лыж:</i> стеллажи, стойки для хранения лыжного инвентаря</p> <p>верстак комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки) набор лыжных мазей и парафинов комплект инструментов</p>
Учебный кабинет безопасности жизнедеятельности	<p><i>Технические средства обучения:</i> компьютер мультимедийный проектор экран</p>
	<p><i>Оборудование учебного кабинета:</i> учебные столы стол для преподавателя доска аудиторная шкафы для книг и учебных пособий</p>
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	<p>Футбольное поле Беговые дорожки Баскетбольная площадка Единая полоса препятствий, состоящая из следующих элементов: ров, лабиринт, разрушенный мост, лестница, стенка с проломами, забор с наклонной доской, ходы сообщения, колодец</p>
Стрелковый тир	<p>Макеты автомата Калашникова Тир интерактивный лазерный ИЛТ-110</p>

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

Основная литература

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

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 лицами 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 использованием активных и интерактивных форм проведения занятий	Вид занятия
1	2	3	4	5
Курс 1. Семестр 1.				
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре.</i>		2		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		урок
<i>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</i>		10		
2.	Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег.	2	2	практ. зан.
3.	Совершенствование в технике бега на длинные дистанции. Равномерная тренировка.	2	2	практ. зан.
4.	Кроссовая подготовка: бег в гору, под уклон.	2	2	практ. зан.
5.	ОФП с элементами лёгкой атлетики.	2	2	практ. зан.
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции.	2	2	практ. зан.
<i>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол.</i>		10		
7.	Техника владения мячом: ведение правой, левой рукой, на месте, в движении.	2	2	практ. зан.
8.	Совершенствование в технике передачи мяча на месте, в движении.	2	2	практ. зан.
9.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	2	практ. зан.
10.	Совершенствование в технике выполнения штрафного броска в кольцо.	2	2	практ. зан.
11.	Совершенствование в технике передачи мяча в движении.	2	2	практ. зан.
<i>Раздел 4. Базовая физическая подготовка.</i>		6		
12.	Общая физическая подготовка.	2	2	практ. зан.
13.	Развитие силовых способностей.	2	2	практ. зан.
14.	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	2	2	практ. зан.
<i>Раздел 5. Гимнастика.</i>		6		
15.	Развитие гибкости.	2	2	практ. зан.
16.	Развитие координации движений.	2	2	практ. зан.
17.	Развитие силовых способностей.	2	2	практ. зан.
<i>Всего (1 семестр):</i>		34	32	
Курс 1. Семестр 2.				
<i>Раздел 6. Спортивные игры Волейбол.</i>		10		
18.	Техника игры: Обучение Стойки, перемещения волейболиста. Правила	2	2	практ. зан.

	игры.			
19.	Совершенствование в технике верхней передачи мяча двумя руками, обучение прямой нижней подаче.	2	2	практ. зан.
20.	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.
21.	Совершенствование навыков изученных технических приемов в игровой обстановке.	2	2	практ. зан.
22.	Совершенствование навыков изученных технических приемов. Двухсторонняя игра.	2	2	практ. зан.
	Раздел 7. Лыжная подготовка.	10		
23.	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	2	2	практ. зан.
24.	Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход.	2	2	практ. зан.
25.	Совершенствование в технике одношажного хода: спуск, подъём.	2	2	практ. зан.
26.	Техника одновременного бесшажного хода: спуск, подъем	2	2	практ. зан.
27.	Совершенствование в технике попеременных ходов: спуск, подъём.	2	2	практ. зан.
	Раздел 8. Спортивная и физическая подготовка.	14		
28.	Физическая подготовка, направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан.
29.	Физическая подготовка, направленная на развитие ловкости.	2	2	практ. зан.
30.	Физическая подготовка, направленная на развитие силы.	2	2	практ. зан.
31.	Физическая подготовка с элементами баскетбола.	2	2	практ. зан.
32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	практ. зан.
33.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	практ. зан.
34.	Профессионально прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан.
	Всего (2 семестр):	34	34	
	Всего	68	66	