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

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки

по специальности
21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

очной формы обучения

Составитель:
Преподаватель: Рохина Д.С.

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

Кировск
2023

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 августа 2022 года № 772.

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

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» включена в социально-гуманитарный цикл образовательной программы и изучается на 2, 3 и 4 курсах. Данная учебная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения дисциплины является приобретение знаний и умений для подготовки к освоению видов профессиональной деятельности, а также развитию и формированию общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС по специальности.

	Обязательная часть (О)/ Вариативная часть (В)	Перечень формируемых знаний, умений, компетенций
Знания	О	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	О	З.2. Основы здорового образа жизни.
Умения	О	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Общие компетенции	О	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
	О	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	150

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Итоговая аттестация в форме *зачета.*	12
Период освоения программы: 2-4 курс, 3-8 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[1]
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		6	2
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		
Раздел 2. Легкая атлетика		18	2
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с		

[1] Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

	места, контрольный норматив.		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 3. Баскетбол		34	2
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения		

	упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 4. Волейбол		38	2
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
Раздел 5. ОФП и ППФП		38	2
Тема 5.1 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	ОФП, направленная на развитие общей выносливости.		
	ОФП, направленная на развитие силы.		
	ОФП, направленная на развитие ловкости.		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	2
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках).		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Итого:		***156***	
Промежуточная аттестация		***12***	
Всего:		***168***	

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

3.1. Общие сведения

1.	Цикловая комиссия	естественнонаучных дисциплин
2.	Специальность	21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
3.	Форма обучения	очная
4.	Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
5.	Форма аттестации по учебной дисциплине	зачет

3.2. Перечень формируемых знаний, умений и компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа жизни.

3.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 04 ОК 08	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа жизни.	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный и индивидуальный опрос.
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Тема 2.2 Бег на длинные дистанции Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК 04 ОК 08	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа жизни. <u>Знает.</u> Классификацию видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардиореспираторной, нервномышечной систем и опорнодвигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Умеет.</u> Выполнять технику бега на короткие дистанции, специальные упражнения бегуна, переменный, повторный, челночный, эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе, кросс, контрольные нормативы.	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК 04 ОК 08	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Выполнение контрольных нормативов

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		жизни. Знает. Краткую историю и характеристику изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личную гигиену, профилактику травматизма. Как подготовить места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований.	жизненных и профессиональных целей. Умеет. Владеет навыками: - техники игры в нападении - техники игры в защите - элементов и тактики игры в нападении - элементов тактики игры в защите - игры в баскетбол и стритбол	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК 04 ОК 08	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа жизни. Знает. Краткую историю и характеристику изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личную гигиену, профилактику травматизма. Как подготовить места занятий,	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Умеет. Владеет навыками: - техники владения мячом - различных стоек и перемещений - тактики игры в защите и нападении - индивидуальных, групповых и командных действий	Выполнение контрольных нормативов

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
		оборудование, инвентарь. Правила соревнований.	- вести тренировки и двухстороннюю игру.	
Раздел 5. ОФП и ППФП Тема 5.1 ОФП и ППФП	ОК 04 ОК 08	З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З.2. Основы здорового образа жизни. <u>Знает.</u> Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки; профилактику неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Умеет.</u> Применять упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма.	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 6. Лыжная подготовка Тема 6.1 Лыжная подготовка	ОК 04 ОК 08	3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Выполнение контрольных нормативов

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
		3.2. Основы здорового образа жизни. <u>Знает.</u> Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила организации и проведения соревнований.	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Умеет.</u> Владеет навыками: - техники классических лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. - перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. - преодоления подъемов и препятствий. - конькового хода - элементами тактики лыжных гонок.	
Итоговый контроль - зачет				Выполнение контрольных нормативов

3.4. Порядок и условия организации итоговой аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура

1) Форма проведения аттестации - *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 х 10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300—1 400 1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1050—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

3.5. 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				
Легкая атлетика и ОФП: 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
Баскетбол: 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
Волейбол: 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

Лыжная подготовка: 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
Плавание: 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
	Юноши				
Легкая атлетика и ОФП: 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
Баскетбол: 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
Волейбол: 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
Лыжная подготовка: 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
Плавание: 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. Выполнятся 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.

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		
	Обязательные испытания (тесты)	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание	-	-	-	11	13	19

	из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						
	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	-	-	-
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	18	25	30	18	25	30

	или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)						
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

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	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

	5 км (мин., сек.)						
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					

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	10	15	20	10	15	20

	низкой перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
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

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, врабатывание.
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.

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата.
3. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.
4. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна:
5. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры (по выбору).

6. Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр.
7. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий.
8. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь.
9. Правила соревнований по видам.

Баскетбол.

1. Техника игры в нападении.
2. Техника игры в защите.
3. Элементы тактики игры в нападении.
4. Правила соревнований.

Волейбол.

1. Техника игры в нападении.
2. Техника защиты.
3. Правила соревнований.
4. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Лыжная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки;
2. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.
3. 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.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины СГ.04 «Физическая культура», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются урок и практические 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, учебная дисциплина "Физическая культура" в профессиональной образовательной организации 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 имеющие специальную медицинскую группу.

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

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

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

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

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

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета, лаборатории, мастерских и т.д.	Перечень основного оборудования
Спортивный и тренажерный залы	*Спортивное оборудование и инвентарь:* 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.
	Технические средства обучения: телевизор DVD-проигрыватель аудиоцентр (MP3, CD, CD-R/RW) с системой озвучивания спортзала радиомикрофон мультимедийный компьютер цифровая фотокамера
	Оборудование и инвентарь помещения для хранения лыж: стеллажи, стойки для хранения лыжного инвентаря верстак комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки) набор лыжных мазей и парафинов комплект инструментов

Учебный кабинет безопасности жизнедеятельности	*Средства обучения:* тренажер для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения «Максим» противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, общевойсковой прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности); жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект «Юнита»; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки; образцы средств пожаротушения (СП) *Технические средства обучения:* компьютер мультимедийный проектор экран *Оборудование учебного кабинета:* учебные столы стол для преподавателя доска аудиторная шкафы для книг и учебных пособий
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	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
Стрелковый тир	Макеты автомата Калашникова Тир интерактивный лазерный ИЛТ-110
Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы читательские Копир-принтер Sharp AR с крышкой и пусковым комплектом Сканеры HP ScanJet 200 (L2734A) ПК (подключены с сети Интернет)

5.2. 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,. 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,—. 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,. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146

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

6. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Не предусмотрено.

7. 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 лицам с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных

группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

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

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

Приложение №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятий	Наименование разделов, тем занятий	Количество аудиторных часов	Из них с использование активных и интерактивных форм проведения занятий	Вид занятия
1	2	3	4	5
	2 курс 3 семестр			
	Раздел 1. Основы физической культуры.	***2***		
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Повторный инструктаж по охране труда.	2		урок
	Раздел 2. Легкая атлетика.	***8***		
2.	Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег.	2	2	практ. зан
3.	Совершенствование в технике бега на длинные дистанции.	2	2	практ. зан
4.	Кроссовая подготовка: бег по твердому грунту.	2	2	практ. зан
5.	Бег по пересеченной местности, в гору, под уклон.	2	2	практ. зан
	Раздел 3. Баскетбол	***10***		
6.	Совершенствование в технике броска в кольцо после ведения.	2	2	практ. зан
7.	Техника выполнения штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2	2	практ. зан
8.	Совершенствование в технике броска в кольцо со средней дистанции.	2	2	практ. зан
9.	Совершенствование в технике броска в кольцо с дальней дистанции.	2	2	практ. зан
10.	Совершенствование в технике элементов игры в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***6***		
11.	ОФП, направленная на развитие выносливости.	2	2	практ. зан
12.	ОФП, направленная на развитие силы.	2	2	практ. зан
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 3 семестр:	***26***		
	2 курс 4 семестр			
	Раздел 4. Волейбол	***16***		
14.	Совершенствование в технике передачи мяча сверху и снизу.	2	2	практ. зан
15.	Совершенствование в технике подачи мяча сверху и снизу.	2	2	практ. зан
16.	Совершенствование в технике элементов игры в	2	2	практ. зан

	нападении.			
17.	Совершенствование в технике элементов игры в волейбол в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
18.	Совершенствование техники игры в нападении.	2	2	практ. зан
19.	Совершенствование техники приёма снизу, прямая верхняя подача.	2	2	практ. зан
20.	Техники передачи, приёма после подачи.	2	2	практ. зан
21.	Совершенствование техник элементов игры в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	***10***		
22.	Подбор и подгонка лыжного инвентаря: ТБ на уроках лыжной подготовки.	2	2	практ. зан
23.	Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода: спуск, подъем.	2	2	практ. зан
24.	Совершенствование в технике лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	2	2	практ. зан
25.	Совершенствование в технике одновременного одношажного хода: поворот, торможение.	2	2	практ. зан
26.	Совершенствование в технике лыжных ходов.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***12***		
27.	ОФП направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан
28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
29.	ОФП, направленная на развитие силы.	2	2	практ. зан
30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
31.	ОФП направленная на развитие ловкости.	2	2	практ. зан
32.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 4 семестр:	***38***		
	Всего за 2 курс:	***64***		
	3 курс 5 семестр			
	Раздел 1. Основы физической культуры.	***2***		
33.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Повторный инструктаж по охране труда.	2		урок
	Раздел 2. Легкая атлетика.	***6***		
34.	Совершенствование в технике бега на длинные дистанции. Равномерная тренировка.	2	2	практ. зан
35.	Бег по пересеченной местности, в гору, под уклон.	2	2	практ. зан
36.	Совершенствование в технике бега по пересечённой местности.	2	2	практ. зан
	Раздел 3. Баскетбол	***16***		
37.	Совершенствование в технике броска в кольцо после ведения.	2	2	практ. зан
38.	Совершенствование в технике броска в кольцо с двух шагов.	2	2	практ. зан
39.	Совершенствование в технике броска в кольцо со средней, дальней дистанции.	2	2	практ. зан
40.	Совершенствование в технике овладения мячом. Штрафной бросок.	2	2	практ. зан
41.	Совершенствование в технике элементов игры в защите.	2	2	практ. зан
42.	Совершенствование в технике элементов игры в баскетбол	2	2	практ. зан

	в игровой обстановке.			
43.	Совершенствование в технике передачи мяча в движении.	2	2	практ. зан
44.	Совершенствование в технике элементов игры в баскетбол в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***6***		
45.	ОФП, направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан
46.	ОФП, направленная на развитие силы.	2	2	практ. зан
47.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 5 семестр:	***30***		
	3 курс 6 семестр			
	Раздел 4. Волейбол	***12***		
48.	Совершенствование в технике элементов игры в защите.	2	2	практ. зан
49.	Совершенствование в технике элементов игры в нападении.	2	2	практ. зан
50.	Совершенствование техники владения мячем.	2	2	практ. зан
51.	Совершенствование техники и тактики элементов игры	2	2	практ. зан
52.	Совершенствование в технике элементов игры в волейбол в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
53.	Совершенствование навыков изученных технических приемов. Двухсторонняя игра.	2	2	практ. зан
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	***8***		
54.	Основные сведения по тактике лыжных ходов, распределение сил на дистанции. Повторный инструктаж по ОТ.	2	2	практ. зан
55.	Совершенствование в технике лыжных ходов. Равномерная тренировка.	2	2	практ. зан
56.	Совершенствование в технике поворота, торможения плугом.	2	2	практ. зан
57.	Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода: спуск, подъем.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***6***		
58.	ОФП, направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан
59.	ОФП, направленная на развитие гибкости.	2	2	практ. зан
60.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 6 семестр:	***26***		
	Всего за 3 курс:	***56***		
	4 курс 7 семестр			
	Раздел 1. Основы физической культуры.	***2***		
61.	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Повторный инструктаж по охране труда.	2		урок
	Раздел 2. Легкая атлетика.	***4***		
62.	Совершенствование в технике бега на длинные дистанции. Равномерная тренировка.	2	2	практ. зан
63.	Совершенствование в технике бега по пересечённой местности.	2	2	практ. зан
	Раздел 3. Баскетбол	***8***		
64.	Совершенствование техники владения мячом.	2	2	практ. зан

65.	Совершенствование в технике элементов игры в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
66.	Игровая тренировка.	2	2	практ. зан
67.	Сдача нормативов с мячом.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***4***		
68.	ОФП, направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан
69.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 7 семестр:	***18***		
	4 курс 8 семестр			
	Раздел 4. Волейбол	***10***		
70.	Совершенствование в технике броска в кольцо после ведения.	2	2	практ. зан
71.	Совершенствование техники владения мячем.	2	2	практ. зан
72.	Совершенствование в технике элементов игры в нападении.	2	2	практ. зан
73.	Совершенствование в технике элементов игры в защите.	2	2	практ. зан
74.	Совершенствование в технике элементов игры в игровой обстановке.	2	2	практ. зан
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	***4***		
75.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование в технике поворота, торможения плугом.	2	2	практ. зан
76.	Совершенствование в технике лыжных ходов.	2	2	практ. зан
	Раздел 5. ОФП и ППФП	***4***		
77.	ОФП, направленная на развитие общей выносливости.	2	2	практ. зан
78.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	практ. зан
	Всего за 8 семестр:	***18***		
	Всего за 4 курс:	***36***		
	Всего:	***156***		