МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Иркутской области

«Ангарский промышленно – экономический техникум»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Директор ГБПОУ ИО «Ангарский промышленно-экономический техникум» |
| /Скуматова Н.Д. |
| 2017 г. |

**Рабочая ПРОГРАММа общей базовой УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |

|  |  |
| --- | --- |
| для специальности: | 09.02.03. Программирование в компьютерных системах |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

г. Ангарск,

2017 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНА  предметно - цикловой |  | СОСТАВЛЕНА  в соответствии с ФГОС СПО по специальности  09.02.03. Программирование в компьютерных системах  Заместитель директора по УР |
| комиссией общих, гуманитарных и социально-экономических дисциплин |  |
| Председатель /Кочкурова В.П. |  |
| 2017 год |  |
|  |  | /Савеличева О.В. |
|  |  | 2017год |

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03..2015 № 06-259).

|  |  |
| --- | --- |
| Организация-разработчик: | **ГБПОУ ИО «АПЭТ»** |

Разработчики:

|  |
| --- |
| Подкаменный С.А., преподаватель |
|  |

СОДЕРЖАНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc420514371)

[1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_Toc420514372)

[*1.1 Область применения программы* 7](#_Toc420514373)

[*1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:* 7](#_Toc420514374)

[*1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:* 7](#_Toc420514375)

[*1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:* 7](#_Toc420514376)

[2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_Toc420514377)

[2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы 8](#_Toc420514378)

[2.2 Тематический план 9](#_Toc420514379)

[2.3 Содержание учебной дисциплины 8](#_Toc420514380)

[3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19](#_Toc420514381)

[*3.1* *Требования к минимальному материально-техническому обеспечению* 19](#_Toc420514382)

[*3.2 Информационное обеспечение обучения* 19](#_Toc420514383)

[4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23](#_Toc420514384)

[ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 25](#_Toc420514385)

[ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 26](#_Toc420514386)

[ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 26](#_Toc420514387)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по Физической культуре одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе общего образования с получением среднего общего образования протокол №2 от 26.03.2015 г для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03. 2015 №06-259)

Физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 58 часов

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

**формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

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

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоиндентификации обучающихся, посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся; в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительным временными отклонениями в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные особенности физической подготовленности, состояние здоровья, преподаватель физического воспитания распределяет студентов на медицинские группы основную, подготовительную и специальную.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты временно освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты, презентации.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачёта в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

Содержание программного материала состоит из курсов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, гимнастика, атлетическая гимнастика.

В связи с тем, что нет условий для проведения занятий по плаванию (отсутствие плавательного бассейна) количество часов занятий, отведённых на эти разделы программы, заменены занятиями по гимнастике, атлетической гимнастике. Для проведения этих уроков в техникуме имеется материально техническая база, отвечающая современным требованиям ФГОС СПО.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

# 

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |
|  |

# *1.1 Область применения программы*

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *09.02.03. Программирование в компьютерных системах (базовая подготовка).*

# *1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:*

Дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

# *1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (3 часа в неделю);

внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 58 часов (1 час в неделю).

Программой предусмотрено теоретических занятий 15 (час), все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий

# 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 

# 2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 15 |
| практические занятия | 102 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа:*  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности: занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета* | |

# 2.2 Тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Количество аудиторных часов** | | | **Внеаудиторная самостоятельная работа** |
| **всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |  |
|  | **1-курс** | **175** | **117** | **15** | **102** | **58** |
|  | **1*-семестр*** | **76** | **51** | **8** | **43** | **25** |
| 1. | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 2. | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 24 | 16 |  | 16 | 8 |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 4 | Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для (ю), (д) | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 5. | Баскетбол | 21 | 14 | **-** | 14 | 7 |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями и спортом | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 7. | Волейбол | 19 | 13 | **-** | 13 | 6 |
|  | **2-семестр** | **99** | **66** | **7** | **59** | **33** |
| 8. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 4 | 3 | 3 | - | 1 |
| 9 | Лыжная подготовка | 23 | 15 | **-** | 15 | 8 |
| 10. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 11. | Гимнастика | 18 | 12 | **-** | 12 | 6 |
| 12. | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 13. | Атлетическая гимнастика | 21 | 14 | **-** | 14 | 7 |
| 14. | Лёгкая атлетика | 27 | 18 | **-** | 18 | 9 |

# 2.3 Содержание учебной дисциплины

|  |
| --- |
| **Физическая культура** |

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | |  |  |
|  | |  |
| **Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **1- семестр** | **51** |
| **Содержание учебного материала** | **3** |  |
| 1.1.1.Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | **2** | 1 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **1** |  |
| 1.1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| **Раздел 2**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | |  |
| **Тема2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **24** |
| 2.2.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе по пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр (д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **16** |  |
| 2.2.1.1.Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м, высокий старт | 2 |
| 2.2.1.2.Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м. | 2 |
| 2.2.1.3.Обучение технике метания теннисного, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование, бег 100м. | 2 |
| 2.2.1.4.Совершенствование техники метания теннисного мяча, эстафетный бег 4\*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м (ю) | 2 |
| 2.2.1.5.Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега | 2 |
| 2.2.1.6.Совершенствование техники метания теннисного мяча, прыжка в длину с разбега, бег 2000м (д), 3000(ю) на результат | 2 |
| 2.2.1.7.Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании | 2 |
| 2.2.1.8. Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  |
|  | 2.2.1.1. Кросс 2000 м. в сочетании с ходьбой | 1 |
|  | 2.2.1.2. Кросс 2000 м. в медленном темпе | 1 |
|  | 2.2.1.3. Кросс 2000 м. в среднем темпе | 1 |
|  | 2.2.1.4. Кросс 2000 м. в среднем темпе | 1 |
|  | 2.2.1.5. Кросс 2000 м. на время | 1 |
|  | 2.2.1.6. Кросс 2000 м. на время | 1 |
|  | 2.2.1.7. Кросс 2000 м. на время | 1 |
|  | 2.2.1.8. Кросс 2000 м. на время | 1 |
| **Тема 2.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**  **Тема 2.3.Спортивные игры Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **6** |
| 2.2.1. Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |  | 1 |
| 2.2.1.1.Основы здорового образа жизни | 2 |  |
| 2.2.1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для (ю), (д) | 2 |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| 2.2.1.1.Знать основы здорового образа жизни | 1 |  |
| 2.2.1.2.Знать особенности самостоятельных занятий физической культурой | 1 |  |
| **Содержание учебного материала** | **21** |  |
| 2.3.1..Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении, в прыжке. Тактика игры в нападении, и защите. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра по правилам баскетбола. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **14** |  |
| 2.3.1.1.ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления | 2 |
| 2.3.1.2.Обучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, обучение техники ведения мяча, броски мяча в кольцо с места, в прыжке. | 2 |
| 2.3.1.3.Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо, броски мяча в кольцо с различных дистанций. | 2 |
| 2.3.1.4.Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, броски мяча в кольцо, правила игры в баскетбол, учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 2.3.1.5.Обучение тактики игры в нападении и защите владение мячом вырывание, выбивание, правила игры игра в баскетбол, учебная игра. | 2 |
| 2.3.1.6.Обучение правилам игры в баскетбол, судейство соревнований, ведение протокола игры учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 2.3.1.7.Совершенствование тактики игры в нападении и защите, взаимодействия игроков команды, учебная игра в баскетбол | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **7** |
| 2.3.1.1. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.2. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.3. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.4. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.5. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.6. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.7. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| **Тема2.4.**  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 2.4.1**.**Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств |  |
| 2.4.1.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** |  |
| 2.4.1.1. Знать форму и содержание физических упражнений, уметь организовать занятия физическими упражнениями, знать основные принципы построения занятий. | 1 |
| **Тема 2.5.**  **Спортивные игры**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала**  2.5.1.1.Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | **19** |
| **Практические занятия** | **13** |
| 2.5.1.1.История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям, обучение верхней передачи мяча в парах. | 2 |
| 2.5.1.2.Дальнейшее обучение верхней передачи мяча в парах, обучение приёму мяча снизу, правила игры в волейбол, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.3.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, приём мяча снизу, обучение нижней прямой подачи, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.4.Передача мяча в парах тройка на месте в движении, совершенствование техники верхней передачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.5.Совершенствование тактики игры в волейбол, передачи мяча через сетку на три паса, подачи мяча, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.6.Совершенствование тактики игры в волейбол на три паса, нападающий удар, блокирование нападающего удара, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.7.Выполнение учебных норм по волейболу, тест №1, зачётное занятие | 1 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных норм по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **6** |
| 2.5.1.1.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.2.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.3.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.4.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.5. Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.6. Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся. Общефизическая подготовка студентов. |  |
| **Итого за 1 семестр: 43 час практических занятий, 8 часов теоретических занятий, (25 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2 ч)** | | |
| **2 семестр** | | |
| **Тема 2.6.**  **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала** | **4** |
| 2.6.1**.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качествДиагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |  |
| **2.6.1.1.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **2** |
| **2.6.1.2.** Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб | **1** |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **1** |
| 2.6.1.1.Самостоятельно использовать и оценить показатели тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности. |  |
| **Тема 2.7.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **24** | 2 |
| **2.7.1 Лыжная подготовка** (*В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)* Попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход, коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов, спуски, подъёмы , торможения, бег на лыжах 3 км (д) 5 км (ю), прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)*.* |  |  |
| **Практические занятия** | **15** |  |
| 2.7.1.1. Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой, обучение техники передвижения на лыжах, классификация техники лыжных ходов, прохождение дистанции 3км | 1 |
| 2.7.1.2.Совершенствование техники лыжных ходов, попеременно двухшажного , одновременно одношажного хода, сочетание техники лыжных ходов | 2 |
| 2.7.1.3.Прохождение дистанции до 5км совершенствование техники сочетания лыжных ходов, обучение спускам, подъёмам, торможениям | 2 |
| 2.7.1.4.Обучение правилам соревнований основные элементы тактики соревнований, бег на лыжах 3км (д) 5км (ю) | 2 |
| 2.7.1.5.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке, прохождение дистанции 5км (д) 8 км (ю) без учёта времени, | 2 |
| 2.7.1.6.Прохождение дистанции 4 км, спуски, подъёмы, торможения | 2 |
|  | 2.7.1.7. Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 4км, спуски, подъёмы, торможения при прохождении дистанции | 2 |
|  | 2.7.1.8.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:  * воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.  1. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| 2.7.1.1.Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 2.7.1.2. Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 2.7.1.3. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 2.7.1.4. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 2.7.1.5. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 2.7.1.6. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 2.7.1.7. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | 2.7.1.8. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| **Тема 2.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**  **Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 2.8.1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |  |
| 2.8.1.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | 1 |
| 2.8.1.1. Использовать знания динамики работоспособности в период экзаменационной сессии, овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда. |  |
| **Тема 2.9.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **18** |
| 2.9.1. Строевые упражнения на месте в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись ( комбинации из изученных элементов) Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| 2.9.1.1.Строевые упражнения на месте, совершенствование технике выполнения опорного прыжка, обучение элементам акробатики. | 2 |
| 2.9.1.2.Стревые упражнения, обучение элементам акробатики, совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 2 |
| 2.9.1.3.Строевые упражнения, совершенствование технике выполнения опорного прыжка | 2 |
| 2.9.1.4. Развитие двигательных качеств силы, гибкости, упражнения у гимнастической стенке | 2 |
| 2.9.1.5.Упражнения с обручем, гантелями, на гимнастических ковриках | 2 |
| 2.9.1.6. Выполнение учебных норм по гимнастике, упражнения на пресс, отжимания | 2 |
| На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций   1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики.  -воспитание координации движений в процессе занятий.   1. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **6** |
| 2.9.1.1. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.2. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.3. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.4. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.5. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.6. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
|  | **Содержание учебного материала** | **3** |
| **Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | 3.1.1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. |  |  |
| **Тема 3.2.**  **Атлетическая гимнастика** | **3.1.1.1.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | 1 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** |  | 1 |
| 3.1.1. Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности, применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний | 1 |  |
| **Содержание учебного материала** | **21** |  |
| 3.2.1.Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.  Упражнения с гантелями, штангой, гирей. Техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений .Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп. |  | 1 |
| **Практические занятия** | **14** |  |
| 3.2.1.1. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой, влияние упражнений на телосложение, обучение комплексу упражнений с гантелями. | 2 |
| 3.2.1.2. Обще развивающие упражнения, комплекс упражнений с гантелями, ознакомление с упражнениями на тренажёрах. | 2 |
| 3.2.1.3. Обще развивающие упражнения для укрепления мышц пресса спины, рук, упражнения на тренажёрах. | 2 |
| 3.2.1.4. Обще развивающие упражнения, комплекс упражнений с гирей 16кг, подтягивание из виса. | 2 |
| 3.2.1.5.Общеразвивающие упражнения, комплекс упражнений с гирей 16кг, упражнения на тренажёрах, подтягивание, поднимание туловища лёжа на спине. | 2 |
| 3.2.1.6. Обще развивающие упражнения с гирей 16кг | 2 |
| 3.2.1.7. Выполнение учебных норм по атлетической гимнастике, пресс, отжимания | 2 |
| 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений.  2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.  - воспитание силовых способностей  - воспитание силовой выносливости  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.  4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **7** |
| 3.2.1.1. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.2. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.3. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.4. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
|  | 3.2.1.5. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
|  | 3.2.1.6. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
|  | 3.2.1.7. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| **Тема 3.3.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **27** |
| 3.3.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, разбега согнув ноги. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| 3.3.1.1.ТБ на уроках по лёгкой атлетике совершенствование технике бега на короткие дистанции 30-60-100м, прыжковые упражнения | 2 |
| 3.3.1.2.Совершенствование технике бега на средние дистанции 500м, прыжки в длину с места, с разбега. | 2 |
| 3.3.1.3.Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м, метание теннисного мяча | 2 |
| 3.3.1.4.Совершенствование техники метания гранаты, прыжковые упражнения, бег 1000 м б/у времени. | 2 |
| 3.3.1.5.Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, с разбега, с места | 2 |
| 3.3.1.6.Совершенствование техники бега на длинные дистанции бег 2000м (д) 3000м (ю) метание гранаты. | 2 |
| 3.3.1.7.Совершенствование техники бега на дистанцию 2000м (д) 3000м (ю) на результат. | 2 |
| 3.3.1.8.Выполнение учебных норм по лёгкой атлетике в беге, прыжках, метании. | 2 |
| 3.3.1.9. Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании, тест №2, зачётное занятие | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7.** | **9** |
| 3.3.1.1.Кросс 2000 м в сочетании с ходьбой | 1 |
| 3.3.1.2. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.3. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.4. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.5. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.6. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.7. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.8. Кросс 2000 м на время | 1 |
| 3.3.1.9. Кросс 2000 м на время | 1 |
| **Итого за 2 семестр: 66 часов, практических занятий 59 часов, теоретических занятий 7 часов, (33 ч. максимальной нагрузки), (индивидуальные консультации 2ч)** | |  |
| **Всего** | | **175** |

# 

# 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# *Требования к минимальному материально-техническому обеспечению*

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, ворота, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,
* оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.)..

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# *3.2 Информационное обеспечение обучения*

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2010.-272с
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Учебник для студентов учреждений сред. Проф. Образования-М.; «Академия» 2012.-176 с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.;
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.;
3. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.;
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.mistm. gov. ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// /mossport. ru

# 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен  **знать/понимать**:   * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **уметь**:  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;   * выполнять простейшие приемы самомассажа; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;   **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:   * повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; * подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину с места, разбега, в высоту ,метание мяча, гранаты  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Атлетическая гимнастика**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений с гирей 16кг, штангой.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия, или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |

Контроль формируемых общих компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые общие компетенции** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК. 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Анализ результатов наблюдения за деятельностью студентов при выполнении физических упражнений. Результаты принятых решений при выполнении технико-тактических действий поставленной преподавателем задачи в игре баскетбол, волейбол |
| ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Анализ результатов наблюдения за деятельностью студентов в процессе проведения соревнований по баскетболу, волейболу, футболу |
| ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Проверка самостоятельной работы обучающихся при выполнении домашних заданий |
| ОК.10. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | Анализ результатов техники выполнения упражнений по различным видам спорта |

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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  3×10 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 | Прыжки 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 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 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, кол-во 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 |

.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Рецензенты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБОУ СПО ИО АПЭТ | преподаватель | С.А. Подкаменный |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБОУ СПО ИО АПЭТ | преподаватель | В.П.Кочкурова |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБОУ СПО ИО АТСТ | преподаватель | А.В. Галушко |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |