БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№243 от 01 сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавке)

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1, 2

Когалым, 2018

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 в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

(письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД.

Протокол № 1 от 04 сентября 2018 г.

Руководитель МО _____ /Е.А. Ерёмина/
подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь _____ /Л.Н. Родионова/
подпись

Старший методист _____ /И.В. Рыбакова/
подпись

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович _____
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)».

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

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

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

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

• ***личностных*:**

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13. Готовность к служению Отечеству, его защите;
• ***метапредметные*:**
М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
• ***предметные:***
П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 258часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 172час;
самостоятельной работы обучающегося - 86час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**258**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**172**
в том числе:	
практические занятия	**172**
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	86
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
1 семестр 1курс		**36**	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**18**	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Практические занятия: 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.	1	2,4
Тема 1.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Практические занятия: простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Тема 1.2 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м .	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом «прогнувшись» перешагивания,	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4

Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы», перекидной.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.7. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты	1	2,4
Тема 1.8. Обучение, техники толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подтягивание	1	2,4
Тема 1.8. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: комплекс общеразвивающих упражнений Техника толкания ядра	1	2,4
Тема 1.9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практические занятия: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	2,4
Тема 1.9. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Практические занятия: методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.		**16**	
Тема 2.10. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 2.10. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 2.11. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.11. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 2.12. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.12. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 2.13. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.13. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4

Тема 2.14. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.14. Приёмы техники защиты-перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема. 2.15. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.15. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема.16. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 16. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 2.17. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.17. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
Тема 2.18. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.18. **Зачет:** Броски мяча по кольцу. Ведение два шага бросок по кольцу.	Практические занятия Упражнения с мячом, комплекс общеразвивающих упражнений	1	2,4
	Самостоятельная работа: Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание», «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.	**18**	3
	Всего:	**54**	
2 семестр 1курс		**42**	
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол		**10**	
Тема 3..1. Совершенствование передач: верхняя, нижняя.	Практические занятия: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4
Тема 3..1. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 3.3. Обучение: нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 3.3. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра в волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.5. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	2,4

в падении и последующим скольжением на груди, животе.			
Тема 3.5. Верхняя, нижняя, боковая подача.	Верхняя, нижняя, боковая подача.	1	2,4
Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		**10**	
Тема 4.6. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 4.6. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 4.7. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 4.7. Совершенствование комплекса упражнений, на развитие силы.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 4.8. Совершенствование круговой тренировки, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс	1	2,4
Тема 4.8. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практические занятия: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 4.9. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 4.9. Упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги, лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 4.10. Совершенствование упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 4.10. Совершенствования развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Раздел 5. Лыжная подготовка		**10**	
Тема 5.11. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Практические занятия: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 5.11. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 5.12. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100, 200 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 5.12. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
Тема 5.13. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4

Тема 5.13. Переход с одновременных лыжных ходов на по переменные.	Практические занятия: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 5.14.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования - дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 5.14. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 5.15. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (дев), до 8км (юн).	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	2,4
Тема 5.15. Прохождение дистанции 3,5 км на время.	Практические занятия прохождение дистанции 3, 5км на время	1	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Вводная и производственная гимнастика. Активный отдых. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	**10**	3
Раздел 6. Лёгкая атлетика		**12**	
Тема. 6.16 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 6.16. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 6.17. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 6.17. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 6.18. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.18. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 6.19. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 6.19. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 6.20. Разучивание, совершенствование техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 6.20. Разучивание, совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 6.21. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты с места, с разбега	1	2,4
Тема 6.21. **Зачет.** Бег 100м. Подтягивание.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого,	1	2,4

	высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.		
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание». Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	**11**	3
	Всего	**63**	
3 семестр 2 курс		**42**	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**20**	
Тема 1.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия : 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.	1	2,4
Тема 1.1. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 1.2 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4

бег на дистанцию 3000м.			
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом «прогнувшись» перешагивания.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы», перекидной.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.7. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты	1	2,4
Тема 1.8. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты	1	2,4
Тема 1.8. Обучение, техники толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подтягивание	1	2,4
Тема 1.9. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подтягивание	1	2,4
Тема 1.9. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: комплекс общеразвивающих упражнений Техника толкания ядра	1	2,4
Тема 1.10. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в Обеспечении здоровья. Прыжки в высоту.	Практические занятия: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влиянии на следственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	2,4
Тема 1.10. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Прыжки в высоту.	Практические занятия: методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.		**22**	2,4
Тема 2.11 .Техника безопасности на занятие по баскетболу. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 2.11. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 2.12. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4

Тема 2.12. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 2.13. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 2.13. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.14. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 2.14. Приёмы техники защиты - перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 2.15. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 2.15. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.16. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема 2.16. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.17. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема 2.17. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.18. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
Тема 2.18. Приёмы техники защиты - перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 2.19. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.19. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 2.20. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.20. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 2.21. Учебная игра	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.21. **Зачет:** Броски мяча по кольцу. Ведение два шага бросок по кольцу.	Практические занятия Упражнения с мячом, комплекс общеразвивающих упражнений	1	2,4
	Самостоятельная работа: Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание», «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.	**21**	3
	Всего	**63**	
4 семестр 2 курс 52 часов.			

Раздел 3.Спортивные игры: Волейбол		**18**	
Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практические занятия: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенно и 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.	1	2,4
Тема 3.1. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2,4
Тема 3.2. Правила игры. Техника безопасности игры.	Практические занятия: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя, перемещения.	Практические занятия: учебная игра волейбол, стойки перемещения	1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра по упрощённым правилам. Передачи верхняя, нижняя, перемещения.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 3.5. Обучение нападающего удара, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 3.6. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.6. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом.	1	2,4
Тема 3.7. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, игра в нападении, в защите.	1	2,4
Тема 3.7. Совершенствование приёма мяча одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	2,4
Тема 3.8. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом.	1	2,4

Тема 3.8. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 3.9. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 3.9. Верхняя подача мяча, прием мяча снизу.	Практические занятия: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
Раздел 4. Лыжная подготовка		**12**	
Тема 4.10. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практические занятия: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 4.10. Обучение, совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 4.11. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8км.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	2,4
Тема 4.11. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 4.12. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Практические занятия: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	2,4
Тема 4.12. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практические занятия: Совершенствование техники попеременного одношажного хода	1	2,4
Тема 4.13. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 4.13. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
Тема 4.14. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование	Практические занятия: Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, обгон, финиширование	1	2,4
Тема 4.14. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практические занятия: Прохождение дистанции 2км.3км.	1	2,4
Тема 4.15. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 4.15. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		**8**	
Тема 5.16. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса.	Практические занятия: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 5.16. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.17. Развитие силы верхнего плечевого	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на	1	2,4

пояса, упражнения с гантелями.	скакалке.		
Тема 5.17. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.18. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.18. Упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа,	1	2,4
Тема 5.19. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.19. Комплекс упражнений на развитие силы	Практические занятия: Комплекс упражнений на развитие силы	1	2,4
Раздел 6. Легкая атлетика		**14**	
Тема 6.20 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 6.20. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.21. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.21. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 6.22. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 6.22. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.23. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.23. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись, перекидной.	Практические занятия: Разучивание техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	1	2,4
Тема 6.24. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.24. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания , ножницы	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 6.25. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 6.25. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.26. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	2,4

Тема 6.26. **Дифференцированный зачет:** Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.	**26**	
	Всего	**78**	
	Всего обязательной:	**258**	

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)
4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:
1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
– правила техники безопасности;
– инструкции по эксплуатации спортинвентарем.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровье сберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 15.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.[1]

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - 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.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик Наблюдение за выполнением практических заданий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
- 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;	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций Выполнение тестовых заданий. Проверка ведения дневника самоконтроля.

[1]В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

– 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 составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

– Уметь применять на практике приёмы самомассажа.

– Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.

– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).

– 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лёжа 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).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	**СТАЛО**
Основание: Подпись лица внесшего изменения	

Приложение 1

Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

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

Приложение 2

Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
6. Бросок набивного меча 2 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с).	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и 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
Координационные	Челночный бег 310 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
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	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
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
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