краевое Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

 «емельяновский дорожно-строительный техникум»

**рабочая ПРОГРАММа**

**учебной дисциплины**

|  |
| --- |
| **ОУП.06 Физическая культура** |

**по профессии среднего профессионального образования:**

|  |
| --- |
| **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**  |

**(код, наименование специальности/профессии)**

**Емельяново, 2022 год**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденного приказом Минобрнауки России № 695 от 02.08.2013г., зарегистрированного в Минюсте России 20.08.2013г. №29538,

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России №413 от 17.05.2012г., зарегистрированного в Минюсте России 7.06.2012г. №24480,

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Тутатчиков Александр Андреевич – руководитель физического воспитания краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 41 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессиям СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

 Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

**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:**

ЛР 3**.** Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

* **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные 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;

 **предметных:**

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. **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) |
|  | Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная |
| Всего  | в т. ч. лабораторные и практические |
| 1 курс 1 семестр | 73 | 23 | 50 | 50 |
|  2 семестр | 83 | 27 | 56 | 56 |
| 2 курс 3 семестр | 51 | 17 | 34 | 34 |
| ***Итого:*** | ***207*** | ***67*** | ***140*** | ***140*** |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |
| *Всего:* | 1 курс | 2 курс |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка**  |  |  |  |  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**  | ***140*** | 73 | 83 | 51 |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
|  лабораторные и практические занятия |  | 50 | 56 | 34 |  |
|  контрольные работы | *-* |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  |  | 67 | 23 | 17 |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| теория «рефераты» |  |  |  |  |  |
|  легкая атлетика |  | 18 |  |  |  |
| волейбол |  | 20 |  |  |  |
| баскетбол |  | 12 |  |  |  |
| лыжная подготовка |  |  | 14 |  |  |
| гимнастика |  |  | 14 |  |  |
| атлетическая гимнастика |  |  | 14 |  |  |
| подвижные игры |  |  | 14 |  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура:»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа  | Учебная нагрузка (час.) | Результаты освоения учебной деятельности | Коды формирующие компетенции |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | ОК | ПК |
| Всего  | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Всего часов:** | **207** | **67** | **140** | **140** |  |  |  |  |
| *1 курс. 1 семестр всего часов:* | ***73*** | ***23*** | ***50*** | ***50*** |  |  |  |  |
|  | **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Низкий старт  | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 2 |  |  | 2 |  ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 3-4 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 5-6 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 7-8 | Развитие скоростных качеств | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | 2 |  |  | 2 | ЛР3, ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 9-10 | Развитие выносливости. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12 ,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 11-12 | Прыжки в длину с места. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М5,М4,М3,М2,П1,П3,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 13-15 | Челночный бег. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |  |  | 3 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
| 16-18 | Челночный бег. | Челночный бег 3х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | 3 |  |  | 3 | ЛР3,ЛР11 ,ЛР12,М1,М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
|  |  **Самостоятельная работа** | **8** |  |  | 8 |  |  |  |  |
|  | **Тема 2. Спортивные игры. Волейбол**  | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 19-20 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 2 |  |  | 2 | ЛР3, ЛР11, ЛР12М3, М5, М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 21-22 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 23-24 | Варианты подачи мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12М3 ,М5 ,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 27-28 | Техника удара. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3, М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 29-30 | Навыки отбивания мяча | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 31-32 | Навыки отбивания мяча | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | Техника приема мяча | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М3 ,М5, М6,П3, П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 35-36 | Техника передачи мяча | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 37-38 | Прием и передача мяча | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **8** |  |  | 8 |  |  |  |  |
|  | **3. Баскетбол**  | **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| 39-40 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 41-42 | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  | 2 |  ЛР11, ЛР12 ,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 43-44 | Ловля и передача мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 45-46 | Ловля и передача мяча различными способами | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 47-48 | Ловля и передача мяча различными способами | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **7** |  |  | 7 |  |  |  |  |
| 49-50 | **Дифференцированный зачет**  | **2** |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12, М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
| *1 курс. 2 семестр всего часов* | ***83*** | ***27*** | ***56*** | ***56*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка**
 | **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| 51-52 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 53-54 | Переход с попеременных ходов на одновременные | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 55-56 | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход.  Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 57-58 | Переход с одновременных на попеременные ходы  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 59-60 | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 61-62 | Переход с одновременных на попеременные ходы | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 63-64 | Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 2 |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **8** |  |  | 8 |  |  |  |  |
|  | 1. **Гимнастика**
 | **28** |  |  |  |  |  |  |  |
| 65-66 | ТБ при занятиях гимнастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 |  ЛР3,ЛР11,ЛР12М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 67-68 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. |  Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 69-70 | Повороты в движении. Перестроение. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 71-72 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 73-74 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши* Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | М2,М3,М5 ЛР3,ЛР11,ЛР12,,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 75-76 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 77-78 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 79-80 | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. *юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 81-82 | Перекладина  | *юноши*Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  |  | 2 |  ЛР3,ЛР11,ЛР12 ,М2,М3,М5,М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 83-84 | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц.  | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 85-86 | Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | 2 |  |  |  | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 87-88 | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 2 |  |  | 2 | ЛР3,ЛР11,ЛР12 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 89-90 | Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 91 | Упражнения с гирями | Упражнения с гирями для основных групп мышц | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 92 | Штанга  | Приседания со штангой | 1 |  |  | 1 | ЛР3,ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** |  | **13** |  |  | 13 |  |  |  |  |
|  | **11. Подвижные игры** |  | **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| 93-98 | Игра «Лапта» | История развития, правила игры, ловля ,передача мяча, тактические действия игроков. | 6 |  |  | 6 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 99-104 | Игра «Лапта» | Удар битой по мячу, вынос мяча ,упражнения на развитие скорости. | 6 |  |  | 6 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа**  |  | **6** |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 105-106 | **Дифференцированный зачет** |  | **2** |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  | *2 курс.3 семестр всего часов* | ***51*** | ***17*** | ***34*** | ***34*** |  |  |  |  |
| 1. **Практическая часть.**
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции | Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 2 | Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. | Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12,Л9,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 3 | Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. | 1 |  |  | 1  | ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 4 | Выполнение беговых упражнений. | Техника выполнения прыжков в длину с места. | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 5-6 | Техника выполнения тройного прыжка. | Выполнение прыжков в высоту. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 5 |  |  | 5 | ЛР11,ЛР12 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| **Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.**  | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.  | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 9-10 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.Самостоятельная работаВыполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 11-12 | Совершенствование передачи мяча | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 13-14 | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 15-16 | Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 17-18 | Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 19-20 | Подача мяча по зонам. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 21-24 | Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | Блокирование индивидуальное, групповое. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 4 |  |  | 4 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | Выполнение ОРУ для развития силы.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 |  |  | 2 |  ЛР11,ЛР12 ,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | 6 |  |  | 6 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Баскетбол**
 | **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 28-29 | Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 |  |  | 2 | ЛР11,ЛР12,М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |  | 1 | ЛР11,ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 31 | Выполнение приемов выбивания мяча. | Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 1 |  |  | 1 | ЛР11, ЛР12М3, М5, М6 ,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 32 | Техника выполнения бросков мяча | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 1 |  |  | 1 | ЛР11, ЛР12М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | **Дифференцированный зачет** |  | **2** |  |  | 2 | ЛР11, ЛР12 ,М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей  | Кол-во |
|  Мяч волейбольный  | 10 |
|  Мяч футбольный  | 6 |
|  Мяч баскетбольный | 15 |
|  Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
|  Гимнастический мостик | 2 |
|  Лыжный комплект | 50 |
|  Лыжные палки | 50 |
|  Сетка волейбольная | 3 |
| Теннисный стол | 2 |
| Ракетки теннисные | 12 |
| Мячи для настольного тенниса | 60 |
| Сетка для настольного тенниса | 2 |
| Гимнастический конь | 1 |
|  Скакалки | 10 |
| Волейбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 16 |
| Шиты баскетбольные  | 6 |
| Гимнастическая стенка | 2 |
| Граната для метания 700 гр. | 3 |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| *Теоретическая часть* |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.Знание форм и содержания физических упражнений.Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| *Практическая часть* |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере­кидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна­стика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.Заполнение дневника самоконтроля |
| 4. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.Умение осуществлять самоконтроль.Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.Соблюдение техники безопасности |

литература

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложение

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,лет | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа­ | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 | СО01 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно­ | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли­ | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­ | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно­ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Оценка 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 мяча 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 3x10 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 гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

Оценка 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. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли­чество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;
* релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
 | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* 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 ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. прыжки в длину с места;
5. бег 100 м;
6. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
7. тест Купера — 12-минутное передвижение;
8. плавание — 50 м (без учета времени);
9. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физика осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1.** Теория физической культуры | **Знание:**- 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.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- реферат |
| **Раздел 2.**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **Умение правильно:**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 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.**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов  |
| **Раздел 3.**Спортивные игры. Волейбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 4.**Спортивные игры. Баскетбол.  | **Умение правильно:**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Знание:**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 5.**Лыжная подготовка  | **Умение правильно:****-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 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; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения**Знание:****-** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 6.** Гимнастика. | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях 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; **Знание:****-** 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 | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 9.** Плавание | **Умение правильно:****-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; **Знание:****-**способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 10.** Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Умение правильно:****-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 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; **Знание:****-** 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**Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования | Текущий контроль:- сдача нормативов |
| **Раздел 11.** Подвижные игры | **Умение правильно:****-** 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 **Знание:****-** 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; **Использовать приобретенные знания и умения:****-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:-  |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| OK 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |  |  |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |  |  |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |  |  |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполненияпрофессиональных задач, профессионального и личностного развития. |  |  |
| ОК 5. Использовать информационно­коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |  |  |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |  |  |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. |  |  |

**Личностные результаты и их оценка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Виды и методы оценки** |
| **ЛР 3.** Готовность к служению Отечеству, его защите | Наблюдение |
| **ЛР 11.** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Наблюдение, опрос, соревнования |
| **ЛР 12.** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Наблюдение, тестирование, практические работы |