

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## **Физическая культура**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»); протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Спасский индустриально – экономический колледж»

Разработчики: Трунова Вероника Валерьевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа учебного предмета по специальностям

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий согласована и утверждена на заседании цикловой комиссии экономических и юридических дисциплин

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Уточнениями Рекомендаций, одобренными НМС ЦПО и СК ФГАУ «ФИРО», протокол N 3 от 25.05.2017 г.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» включено содержание учебно-методических занятий, которое обеспечивает формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи, ознакомление со сведениями о строении человеческого организма.

Общие цели изучения физической культуры реализуются в трех направлениях:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП:

Предмет входит в общеобразовательный цикл и относится к общим общеобразовательным предметам, изучается на базовом уровне.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «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;

**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).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

Образовательная нагрузка обучающихся – 117 часов, в том числе: во взаимодействии с преподавателем – 117 ч, в том числе: учебных занятий – 117 ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Образовательная нагрузка обучающихся, в том числе</b>	<b>117</b>
Самостоятельная работа	
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>117</b>
<b>учебных занятий, из них</b>	117
теоретическое обучение	15
практические занятия	102
контрольные работы	
консультации, из них	
в период теоретического обучения	
в период промежуточной аттестации	
<b>Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)</b>	<b>0*</b>

\* Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в каждом семестре по результатам сдачи контрольных нормативов и выставляется как среднее арифметическое значение оценок, полученных по отдельным видам спорта.

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Вид учебной работы	Количество часов	1 семестр	2 семестр
Аудиторные занятия. Содержание обучения			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>15</b>		
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	3	
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6	
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		2
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		2
<b>Практическая часть</b>	<b>102</b>		
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	<b>10</b>		
2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2	2	
2.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	2	
2.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2		2
2.4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2		2
2.5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2		2
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>92</b>		
3.1. Общая физическая подготовка	6	-	6
3.2. Легкая атлетика.	18	8	10
3.3. Коньки	2	-	2
3.4. Волейбол	20	20	-
3.5. Баскетбол	10	-	10
3.6. Мини-футбол	6	6	-
3.7. Настольный теннис	6	-	6
3.8. Бадминтон	10	-	10
3.9. Атлетическая гимнастика	10	-	10
3.10. Дыхательная гимнастика	4	4	-
<b>Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>



### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1</b> Теоретическая часть			15	
<b>Тема 1.1</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>		3	1
<b>Тема 1.2</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы</p>	6	1

		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		
<b>Тема 1.3</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1
	1	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		
<b>Тема 1.4</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
<b>Раздел 2</b> Практическая часть Учебно-методические занятия			<b>10</b>	

<b>Тема 2.1</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2
	1	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Тестовые упражнения для различных групп мышц. Комплексы упражнений для глаз, опорно-двигательного аппарата. Физкультминутки. Приемы первой медицинской помощи (ПМП), технические приемы массажа, самомассажа		
	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2
	1	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по специальности		
<b>Тема 2.2</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Тестовые упражнения для мышц ног. Комплексы упражнений опорно-двигательного аппарата. Физкультминутки. Приемы первой медицинской помощи (ПМП)		
	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2
<b>Тема 2.3</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Упражнения для мышц головы, шеи. Основные приемы при утомлении, переутомлении, растирания. Физкультминутки. Приемы первой медицинской помощи (ПМП), технические приемы массажа, самомассажа		
<b>Тема 2.4</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2
	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Тестовые упражнения для мышц спины, голени. Комплексы упражнений для глаз. Физкультминутки. Приемы первой медицинской помощи (ПМП) при вывихах		

<b>Тема 2.5</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2
	1	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Тестовые упражнения для мышц стопы. Определение пульса. Прыжковые комплексы упражнений. Приемы первой медицинской помощи (ПМП) при переломе		
<b>Раздел 3</b> Учебно-тренировочные занятия			<b>92</b>	
<b>Тема 3.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов		
<b>Тема 3.2</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3
	1	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». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов		

	<b>Практические занятия</b>		18	
	1	Укрепление физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, скорость). Совершенствование техники двигательных действий. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, мышления, восприятия через подвижные игры. Воспитание координаций движений, скоростно-прыжковых качеств		
<b>Тема 3.3</b> Коньки	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2, 3
	1	Овладение техникой конькового хода. Умение торможения различными способами. Умение кататься на поворотах. Умение разбираться в элементах тактики и техники соревновательного процесса: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности на занятиях. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Развитие физических качеств(сила, быстрота, ловкость, выносливость, скорость). Совершенствование техники двигательных действий. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, мышления, восприятия через подвижные игры. Воспитание координации движений в катании парами		
<b>Тема 3.4</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам		
	<b>Практические занятия</b>		20	
	1	Умение выполнять стойки, перемещения по площадке. Закрепление приемов мяча с места, в прыжке, в парах, индивидуально. Групповые и командные действия игроков. Одиночное и групповое блокирование. Взаимодействия игроков на площадке в игре. Тактика игры. Страховка у сетки. Действие судей на линии и судей на протоколе		

<b>Тема 3.5</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		2, 3
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам	
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Перемещения по площадке, ведение, передачи мяча. Ловля одной, двумя руками. Броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия игроков в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонние игры. Действие судей на линии и судей на протоколе	10
<b>Тема 3.6</b> Мини – Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		2, 3
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Перемещения по полю. Ведение, передачи мяча партнеру. Удары по мячу ногой, головой. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Обманные движения (финты). Обводка соперника, отбор мяча. Игра вратаря. Двухсторонние игры. Действие судей на линии и судей на протоколе	6
<b>Тема 3.7</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		1, 2, 3
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Судейства	

	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Сдача контрольных нормативов		
<b>Тема 3.8</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Сдача контрольных нормативов		
<b>Тема 3.9</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2, 3
	1	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения с гирями, гантелями, грифом. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения с собственным весом		

<b>Тема 3.10</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			1, 2, 3
	1	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Умение составлять и выполнять дыхательные упражнения как с группой, так и самостоятельно		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой, методика дыхания по Бутейко и основные упражнения		
<b>Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)</b>			<b>0</b>	
<b>Всего</b>			<b>117</b>	

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).



### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
1. 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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание основ здорового образа жизни, понятие здоровья. 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
3. 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
4. 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
5. 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 специальность предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа,

	<p>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</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Общая физическая подготовка	<p>Освоение знаний о физических качествах и способностях человека, об основах методики их воспитания. О возрастной динамике развития физических качеств и способностей. О взаимосвязи в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Об особенностях физической и функциональной подготовленности. Умение использовать средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Освоение техники двигательных действий: построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры</p>
2. Легкая атлетика	<p>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». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
3. Коньки	<p>Овладение техникой конькового хода. Умение торможения различными способами. Умение кататься на поворотах. Умение разбираться в элементах тактики и техники соревновательного процесса: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности на занятиях. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
4. Спортивные игры: (волейбол, баскетбол, Мини-футбол)	<p>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,</p>

	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. Настольный теннис	Освоение основных игровых элементов: стойки игрока, способы держания ракетки (горизонтальная хватка, вертикальная хватка), передвижения: (бесшажные, шаги, прыжки, рывки), технические приемы (подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча). Умение подбирать тактические действия во время игры, стили игры, тактические комбинации. Знание правил соревнований, судейства по избранному игровому виду спорта. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
6. Бадминтон	Овладение способами хватки ракетки, игровыми стойками, передвижениями по площадке, жонглированием воланом. Выполнение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку, слева и справа, подрезкой справа и слева. Освоение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана. Уметь подобрать тактику игры в бадминтон. Знание об особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Умение выполнять защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Знание о тактике парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
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. Атлетическая гимнастика	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
2. 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.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается наличием спортивного зала, открытого стадиона (по договору аренды), площадки для мини-футбола (по договору аренды), раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, гимнастические коврики, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

– брусok отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

– открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом; волейболом, мини-футболом.

Для проведения учебно-методических занятий:

– комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и самостоятельной работы.

### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **4.2.1. Печатные издания**

**Для студентов:**

1. 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.: Юнити-Дана, 2017. – 431 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КноРус, 2017. – 366 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2014. – 304 с.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова. – Смоленск: Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2012. – 19 с.

5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 176 с.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура: самостоятельная работа: Учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.А. Дуров. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 225 с.

7. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2012–396 с.

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 248 с.

9. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2016. – 214 с.

#### **Для преподавателей:**

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями, ред. от 11.12.2020 г )

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2017. – 300 с.

5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: Учеб.пособие. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 144с.

7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп: основы и механизмы. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 520 с.

8. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2012–396 с.

9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 248 с.

10. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2016. – 214 с.

#### **4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностных:</b>	
Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	<p>Индивидуальные задания. Тестирование, беседа, наблюдение.</p> <p>Диагностические задания: опросы, практические работы.</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью.</p> <p>Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
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;	
<b>Метапредметных:</b>	
М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Выполнение индивидуальных заданий.  Уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности, тестовые упражнения.
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;	
<b>Предметных:</b>	
П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка освоенных умений в ходе выполнения физических упражнений.
П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практические занятия.  Текущий контроль.



<p>П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Тестовые упражнения.</p> <p>Знания и способы двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>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).</p>	

## Оценка уровня физических способностей студентов

Легкая атлетика				
Вид упр	Пол	1 курс		
		3	4	5
Бег 100м (мин.сек)	Ю	16,0	15,5	14,7
	Д	18,5	17,5	16,7
400 м (мин.сек)	Ю	2,30	2,20	1,60
	Д	2,40	2,30	2,10
800 м (мин.сек)	Ю	4,50	4,30	4,10
	Д	4,70	4,50	4,30
1 км (мин.сек)	Ю	6,5	6	5,5
	Д	7	6	5,5
2 км (мин.сек)	Ю	13	12	11
	Д	15	14	13
3 км (мин.сек)	Ю	17	16	15
	Д	19	18	17
Прыжки в длину с места (см)	Ю	1,95	2,10	2,30
	Д	1,35	1,45	1,65
Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	3,70	4	4,10
	Д	2	2,40	2,80
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	25	30	33
	Д	13	15	18
6-ти минутный бег (м)	Ю	Техника выполнения (на выносливость)		
	Д			

Мини – футбол				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3
Удары по воротам(из 10 раз)	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	7	10	15
	Д	3	4	5

<b>Бадминтон</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	5-10	10-15	15-20
	Д	5-10	10-15	15-20
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выполнение атакующего удара(смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

<b>Волейбол</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Передача мяча у стены	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20
	снизу	15	18	20
Над собой в кругу	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Нижняя подача из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	Ю	7	10	15
	Д	7	10	15
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7

<b>Настольный теннис</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5
Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали.	Ю	Техника выполнения и тактика		
	Д			
Игра в паре. Удары справа, слева «срезкой»	Ю	Техника игры		
	Д			
Заполнение протокола, судейство	Ю	Точность ведения протокола		
	Д			

<b>Баскетбол</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Броски с 6 точек за 1 минуту	Ю	7	8	9
	Д	5	6	7
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Ведения два шага атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Вырывания	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выбивания	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Ведения двух мячей (сек)	Ю	15	20	25
	Д	15	20	25

<b>Атлетическая гимнастика</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	5	7	9
	Д	3	5	7
Дельфин ( лодочка)	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Приседание через скамейку в паре	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Лягушка ( колено, локоть) 2 подхода	Ю	7	15	20
	Д	3	7	10
Отжимание (локоть, ладонь) 2 подхода	Ю	7	10	15
	Д	5	7	10
Удержание гантели угол 90 градусов. (сек)	Ю	25	35	45
	Д	25	35	45
Полу мост ( дуга)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10
Обруч (сек) (мин)	Ю	20	30	40
	Д	20	30	40
Ласточка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения		
	Д			
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения		
	Д			

<b>ОФП</b>				
<b>Вид упр.</b>	<b>Пол</b>	<b>1 курс</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Подтягивание На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10
Отжимание	Ю	15	20	25
	Д	8	12	15
Пистолет на каждую ногу	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
Скакалочка 30 сек.	Ю	35	40	45
	Д	35	40	45
Скакалочка 1 мин	Ю	70	80	90
	Д	70	80	90
Приседание	Ю	25	30	35
	Д	20	25	30
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка),	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15
Сед с блинами	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15
Гантели, отведение рук в сторону	Ю	7	10	13
	Д	5	7	10
Упражнение колесика	Ю	3	5	7
	Д	1	2	3
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Циркуль (руки)	Ю	3	5	8
	Д	4	5	6
Упр. с гантелями поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Нижний пресс	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

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