

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

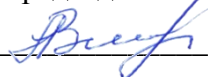
---

для специальности 34.02.01 «Сестринское» дело

2 - 4 курсы

2019г.

Рабочая программа рассмотрена  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
«28» августа 2019г.

Председатель ЦМК  
  
Е.А. Винокуршина

Утверждена на заседании  
методического совета  
«28» августа 2019г.

Заместитель директора по УМР  
  
Н.В. Пчелина



Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки России от 17.05 2012 № 413) и в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

Разработчики:

С.В.Смирнова, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

Е.А.Кирпичева, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории Лукояновского филиала ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

В.Е.Самсонова, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	26

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

#### личностных:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- ✓ 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;
- ✓ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- ✓ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- ✓ 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;
- ✓ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- ✓ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- ✓ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- ✓ 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;
- ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- ✓ готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- ✓ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- ✓ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- ✓ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- ✓ 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;
- ✓ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- ✓ 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:**

- ✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ✓ 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. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».**

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью (ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения).
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой (соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся).
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста (ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья. С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. На основании

его определяют медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: основная группа, подготовительная группа и специальная медицинская группа.

В **основную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения при достаточном физическом развитии. Они выполняют стандартные контрольные нормативы, занимаются одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

В **подготовительную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии, а также с незначительными отклонениями в здоровье (с хроническими заболеваниями). Занятия носят оздоровительный характер. Обучающиеся освобождаются от сдачи контрольных нормативов в зависимости от заболевания.

В **специальную медицинскую** группу зачисляются студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок или определенных противопоказаний в применяемых средствах физической культуры. Занятия с этими студентами нацелены на формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Студенты, освобожденные и временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют различные **виды самостоятельной работы**:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- создание «портфолио» обучающихся;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета;

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

## 1.6. Перечень формируемых компетенций

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности – организационно-аналитической деятельностью, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 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 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 выполнения поставленных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение своей квалификации.
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК 12.	Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>261</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
<i>учебно-методическая</i>	16
<i>учебно-тренировочная</i>	156
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>87</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятости в секциях по видам спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результата выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы выражается в умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Знание правил техники безопасности при занятиях физической культурой. Знание правил спортивных игр.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

### 2.2 Распределение учебных часов на различные темы программы.

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего	Аудиторные занятия	Самост. работа
<b>Практическая часть:</b>	<b>261</b>	<b>174</b>	<b>87</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>24</i>	<i>16</i>	<i>8</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	<i>234</i>	<i>156</i>	<i>78</i>
1. Лёгкая атлетика	102	68	34
2. Баскетбол	54	36	18
3. Волейбол	51	34	17
4. Гимнастика	27	18	9
<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
	<b>261</b>	<b>174</b>	<b>87</b>



## 2.3 Распределение учебных часов по семестрам.

### I семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	22	11	33
2	Спортивные игры: Волейбол	8	4	12
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>

### II семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Гимнастика	10	5	15
2	Спортивные игры: Баскетбол	12	6	18
3	Легкая атлетика	12	6	18
4	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>57</b>

### III семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	12	6	18
2	Спортивные игры: Волейбол	14	7	21
3	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>

### IV семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Спортивные игры: Баскетбол	14	7	21
2	Легкая атлетика	12	6	18
3	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>

### Всеместр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	10	5	15
2	Гимнастика	8	4	12
3	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>33</b>

### VI семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Спортивные игры: Баскетбол	10	5	15
2	Спортивные игры: Волейбол	12	6	18
3	Дифференцированный зачет	2	1	3
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>



	<p>в подготовительной медицинской группе.</p> <p>2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>		
<p><b>Тема 1.1.3Кроссовый бег. ОФП. Прыжки в длину с места.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>3. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места.</p> <p>4. Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ.Бег в среднем темпе.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения. Тренировка прыжка в длину.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Реферат по теме: «Основы методики развития скоростных качеств».</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе шейного (грудного, поясничного) отдела.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 1.1.4Контрольные нормативы 100 м. Ускорения. Низкий старт.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами.</p> <p>2. Совершенствование техники бега.</p> <p>3. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>4. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого старта.</p> <p>5. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 м.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><u>Выполнение рефератов:</u></p> <p>1. Двигательная активность человека-путь к долголетию.</p> <p>2. Бегом от инфаркта</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 1.1.5 Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Бег 500 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100м.</p> <p>2. Выполнение техники прыжка в длину:разбег, толчок, техничный полёт и приземление.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>1</b></p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса УГГ.</p>	<b>1</b>	
<p><b>Тема 1.1.6 Техника бега на длинные дистанции.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Длительный бег 2 км. с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования с высокого старта. 4. Упражнения на пресс. Многоскоки.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составить конспект по теме «Техника бега в дождливую, солнечную погоду».</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 1.1.7 Эстафетный бег на короткие дистанции.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ. 2. Бег в среднем темпе. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Техника передачи эстафетной палочки на отрезке 20 м. Стартовый разгон. 5. Эстафетный бег 4x60 м.;</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской помощи на занятиях легкой атлетикой»</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 1.1.8 Эстафетный бег на средние дистанции.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег в среднем темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Техника передачи эстафетной палочки. 4. Эстафетный бег по прямой и повороту.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя гимнастика. Бег 6 мин.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 1.1.9 Техника метания гранаты с 5-6 шагов разбега. ОФП.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег в среднем темпе. 2. Специальные беговые упражнения. ОРУ 3. Подводящие упражнения при метании. 4. Метание гранаты с места с 5-6 шагов.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>



	пресса.		
<b>Тема 1.1.14 Техника метания спортивных снарядов. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники метания гранаты с разбега.</li> <li>2. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.</li> <li>3. Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития прыжков в длину. Виды прыжков в длину.</li> </ol>	2	2
<b>Тема 1.1.15 Кроссовая подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы).</li> <li>2. Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши.</li> <li>3. Развитие общей выносливости.</li> <li>4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений для развития прыгучести.</li> </ol>	2	2
<b>Тема 1.1.16 Преодоление полосы препятствий.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции).</li> <li>2. Бег с изменением направления, скорости.</li> <li>3. Бег с преодолением препятствий.</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.)</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений для коррекции зрения.</li> </ol>	2	2
<b>Тема 1.1.17 Нормативы ГТО. Зачет.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши.</li> <li>2. Развитие скоростной выносливости – бег 60 м.</li> <li>3. Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	2	2
		1	

	1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
<b>1.2. Спортивные игры.Волейбол.</b>		<b>12/8</b>	
<b>Тема 1.2.1 Техника безопасности во время игры в волейбол. Разучивание техники владения мячом. Передача мяча. Подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол. 2.Ознакомление с правилами игры в волейбол. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития волейбола.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.2.2Техника подачи и приёма мяча на точность по ориентирам на площадке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 2. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.2.3Индивидуальная тактика нападения в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике нападающего удара. 2. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач. 3. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). 4. Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. 5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. 6. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 7. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посмотр видеороликов с выполнением нападающего удара. Разобрать элемент на фазы.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>



<p><b>Тема 1.2.4 Индивидуальная тактика защиты в волейболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1. Обучение технике блокирования. Одиночный и двойной блок.  2. Закрепление нападающего удара.  3. Изучение применяемых игровых систем в защите и их вариантов.  4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.  5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Посмотр видеороликов с выполнением блока. Разобрать элемент на фазы.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>1.3. Гимнастика</b></p>		<p><b>15/10</b></p>	
<p><b>Тема 1.3.1 Техника безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.  2. Упражнения с использованием гимнастических палок.  3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.  4. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 1.3.2 Комплекс упражнений со скакалкой.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.  2. Упражнения со скакалкой: прыжки на время, «восьмёрка», двойное вращение.  3. Комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Комплекс упражнений гигиенической гимнастики.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 1.3.3 Комплекс упражнений для занятий аэробикой.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.  2. Комплекс упражнений для занятий аэробикой.  3. Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>

	4. Упражнения на внимание. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.3.4 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (физкультминутка, физкультурная пауза, микропауза активного отдыха). 2. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя и сидя. 3. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.3.5 Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развивающие упражнения в паре с партнером. 2. Комплексы упражнений при сколиотической осанке. 3. Комплексы упражнений при различных нарушениях осанки (кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина). 4. Развитие силы и укрепление мышечного корсета. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Лечебная физическая культура при плоскостопии.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>18/12</b>	
<b>Тема 1.4.1 Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. 2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. История развития баскетбола.	<b>2</b>   <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.4.2 Стойки и передвижения в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. 2. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. 3. Передвижения приставными и скрестными шагами. 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты,	<b>2</b>	<b>2</b>





	<p>гигиена.</p> <p>3. Коррекция фигуры.</p> <p>4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>5. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	1	
	<b>Всего:</b>	<b>102/68</b>	
<b>II КУРС</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).</b>	<b>Объем часов (макс/ауд)</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел I.</b> <i>Учебно-методические занятия</i>		<b>12/8</b>	
<b>Тема I.1.</b> <b>Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской</p>	<b>2</b>	<b>1</b>
		<b>1</b>	

	помощи на занятиях физической культуры»		
<b>Тема I.2.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> <li>2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</li> <li>3. Коррекция фигуры.</li> <li>4. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</li> <li>5. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</li> <li>6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</li> </ol>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема1.3</b> <b>Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</li> <li>2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</li> <li>3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их</li> </ol>	<b>2</b>	<b>1</b>

	формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
<b>Тема 1.4</b> <b>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Физические упражнения для и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Физические упражнения для коррекции зрения. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел II.</b> <b>Учебно-тренировочные занятия:</b>		<b>78/52</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>		<b>36/24</b>	
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Кроссовый бег. Специальные л/а упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Обучение технике кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы). 2. Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши. 3. Развитие общей выносливости. 4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Польза от бега по пересеченной местности.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Скоростная подготовка. Низкий старт, ускорения. Многоскоки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции). 2. Бег с изменением направления, скорости. 3. Старты из различных и.п., бег с ускорением. 4. Бег с преодолением препятствий. 5. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Польза интервального бега.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>

<p><b>Тема 2.1.3</b> <b>Спринт 5 x 100 м. Кросс 2000, 3000м.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, спринт 5 x 100 м., финиширование). 2. Кросс 2000 – 3000 м. 3.Обучение технике эстафетного бега и техники передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4.Правила эстафетного бега. 5.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выды эстафетного бега. 2.Комплекс утренней гимнастики. Бег 6 мин.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.1.4</b> <b>Техника эстафетного бега 4 x 100 м. ОФП</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольный норматив 60 м. 2.Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). 3.Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя гимнастика. Бег 6 мин.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.1.5</b> <b>Нормативы 100м. Кроссовый бег.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). 2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) 4. Кроссовый бег <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>



	1.История развития прыжков в длину. Виды прыжков в длину.		
<b>Тема 2.1.6</b> <b>Техника бега на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 400 м. 2.Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). 3. Закрепление техники прыжка в длину с места. 4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> <b>Метание гранаты с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике бега на длинные дистанции. 2.Обучение технике метаниягранаты с места. 3.Контрольный норматив бег 2000 м - девушки, 3000 м - юноши. 4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс общих развивающих упражнений.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.8</b> <b>Контрольные нормативы на дистанции 500,1000 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закреплениетехники метаниягранаты с места. 2.Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. 3. Контрольный норматив 500 м. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение бассейна.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.9</b> <b>Метание гранаты с разбега.Контрольные нормативы 2000,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). 2.Контрольный норматив 2000 м.. 3000 м. 3.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости,	<b>2</b>	<b>2</b>

	<p>быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	<b>1</b>	
<p><b>Тема 2.1.10</b></p> <p><b>Бег 100 м.</b></p> <p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Контрольный норматив 100 м.</p> <p>2. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление).</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Комплекс упражнений для развития прыгучести.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 2.1.11</b></p> <p><b>Спортивная ходьба. ОФП.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Обучение технике спортивной ходьбы.</p> <p>2. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>3. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. История развития прыжков в высоту.</p> <p>2. История развития спортивной ходьбы.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 2.1.12</b></p> <p><b>Челночный бег.</b></p> <p><b>Преодоление полосы препятствий.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Челночный бег 3x10м</p> <p>2. Полоса препятствий</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>2.2 Волейбол.</b></p>		<b>21/14</b>	
<p><b>Тема 2.2.1</b></p> <p><b>Техника безопасности во время игры в волейбол. Стойки и перемещения.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол.</p> <p>2. Ознакомление с правилами игры в волейбол.</p>	<b>2</b>	<b>1</b>

	<p>3.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе.</p> <p>4.Передвижения приставными и скрестными шагами.</p> <p>5.Скачки, бег, прыжки, падение, двойной шаг.</p> <p>6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.История развития волейбола.</p>	1	
<p><b>Тема 2.2.2</b></p> <p><b>Прием и передача мяча в волейболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>2.Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>3.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.2.3</b></p> <p><b>Нижняя прямая подача.</b></p> <p><b>Прием подачи.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике нижней прямой подачи.</p> <p>2.Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>3.Закрепление техники нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посмотр видеороликов с выполнением нижней прямой подачи.</p> <p>Разобрать элемент на фазы.</p>	2	
<p><b>Тема 2.2.4</b></p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b></p> <p><b>Нападающий удар.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике нападающего удара.</p> <p>2.Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач.</p> <p>Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики</p>	2	2

	<p>волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.).</p> <p>3.Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов.</p> <p>4.Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.</p> <p>5.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.</p> <p>6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посмотр видеороликов с выполнением нападающего удара. Разобрать элемент на фазы.</p>	1	
<p><b>Тема 2.2.5</b></p> <p><b>Тактика игры в защите.</b></p> <p><b>Блок.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике блокирования. Одиночный и двойной блок.</p> <p>2.Закрепление нападающего удара.</p> <p>3.Изучение применяемых игровых систем в защите и их вариантов.</p> <p>4.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Посмотр видеороликов с выполнением блока. Разобрать элемент на фазы.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.2.6</b></p> <p><b>Передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b></p> <p><b>Двухсторонняя игра в волейбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике и тактики передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.</p> <p>2.Обучение передачам в цифровую мишень по заданию.</p> <p>3. Закрепление техники нижней прямой подачи. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.</p> <p>4. Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	2	2
		1	

	1.Просмотр видеоролика с выполнением приема снизу одной рукой на месте и в падении.		
<b>Тема 2.2.7</b> <b>Учебные нормативы: прием над собой, передача, подача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Приём контрольных нормативов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нижняя прямая подача.</li> <li>• Передачи мяча над собой снизу и сверху.</li> <li>• Передачи в парах на месте.</li> <li>• Тестирование по правилам волейбола.</li> </ul> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Просмотр видеороликов с тактикой защитных действий в волейболе.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Спортивные игры</b> <b>2.3 Баскетбол.</b>		<b>21/14</b>	
<b>Тема 2.3.1</b> <b>Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. 2.Ознакомление с правилами игры в баскетбол. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития баскетбола.	<b>2</b>    <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.3.2</b> <b>Стойки и передвижения в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. 2.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. 3.Передвижения приставными и скрестными шагами. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Основные принципы построения самостоятельных занятий.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.3</b> <b>Ловля и передача мяча.</b> <b>Броски мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике ловли и передач мяча с места. 2.Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Оказание первой медицинской помощи при травмах в игровой	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>

	ситуации.		
<b>Тема 2.3.4</b> <b>Ведение мяча.</b> <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча в движении. 2.Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. 3.Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. 4.Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Техника самоконтроля при занятиях.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.5</b> <b>Тактика нападения. Взаимодействие игроков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». 2.Групповое взаимодействие «тройка». 3.Взаимодействие «малая восьмерка». 4.Учебная игра. 5.Развитие координации и скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Вред и профилактика алкоголизма.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.6</b> <b>Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Защита против игрока без мяча. 2.Защита против игрока с мячом. 3.Зонная защита(1-3-1, 1-2-2, 3-2). 4.Прессинг (личная защита). 5.Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Вред и профилактика наркомании.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.7</b> <b>Штрафные броски.Игра в баскетбол по правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольные нормативы: • техника передачи одной рукой от плеча и двумя руками от груди на месте; • штрафные броски двумя руками от груди. 2. Игра без ведения мяча.	<b>2</b>	<b>2</b>

	3. Игра в баскетбол 3х3. 4. Развитие внимания, координации и скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила личной гигиены.	1	
	<b>Всего:</b>	<b>90/60</b>	

### ШКУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).	Объем часов (макс/ауд)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I.</b> <i>Учебно-методические занятия</i>		<b>6/4</b>	
<b>Тема I.1.</b> <b>Основы методики оценки и коррекции телосложения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1..Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 2.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 3.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема I.2.</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Выполнение тестов (приложение 1) и анализ <i>общей</i> физической подготовки. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>1</b>

	качеств и свойств личности.		
<b>Раздел II.</b> <i>Учебно-тренировочные занятия:</i>		<b>60/40</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>		<b>15/10</b>	
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Специальные упражнения по л/ атлетике. Спринтерская подготовка, бег 100 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Специальные упражнения л/а 2. Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) 4. Кроссовый бег <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Польза от бега по пересеченной местности.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Техника бега на средние дистанции.</b> <b>Метание гранаты с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). 2. Метание гранаты с разбега. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Техника бега на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 400 м. 2. Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). 3. Закрепление техники прыжка в длину с места. 4. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. 5. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Метание гранаты с</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г –	<b>2</b>	





	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.		
<b>Тема 2.2.3</b> <b>Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Развивающие упражнения в паре с партнером. 2.Комплексы упражнений при сколиотической осанке. 3.Комплексы упражнений при различных нарушениях осанки (кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина) 4.Развитие силы и укрепление мышечного корсета. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений на внимание.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.4</b> <b>Зачет: нормативы ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольные нормативы: · прыжки в длину с места толчком двумя ногами; · подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); · сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); · наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История возникновения ГТО.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Спортивные игры</b> <b>2.3 Баскетбол.</b>		<b>15/10</b>	
<b>Тема 2.3.1</b> <b>Инструктаж по т/б. Ведение мяча.</b> <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. 2.Ознакомление с правилами игры в баскетбол. 3.Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. 4.Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. 5.Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития баскетбола.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>

<p><b>Тема 2.3.2</b>  <b>Ловля и передача мяча.</b>  <b>Броски мяча в корзину.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1.Обучение технике ловли и передач мяча с места.  2.Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди.  3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе.  4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1.Оказание первой медицинской помощи при травмах в игровой ситуации.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.3.3</b>  <b>Тактика нападения. Взаимодействие игроков.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1.Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  2.Групповое взаимодействие «тройка».  3.Взаимодействие «малая восьмерка».  4.Учебная игра.  5.Развитие координации и скоростной выносливости.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1.Вред и профилактика алкоголизма.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.3.4</b>  <b>Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1.Защита против игрока без мяча.  2.Защита против игрока с мячом.  3.Зонная защита(1-3-1, 1-2-2, 3-2).  4.Прессинг (личная защита).  5.Развитие скоростной выносливости.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1.Вред и профилактика наркомании.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.3.5</b>  <b>Штрафные броски. Игра в баскетбол по правилам.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1.Контрольные нормативы:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника передачи одной рукой от плеча и двумя руками от груди на месте и в движении;</li> <li>• штрафные броски двумя руками от груди.</li> </ul> 2.Тесты «Официальные жесты судей».  3.Учебная игра в баскетбол.  4.Судейство и жестикуляция судей.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>

	1.Здоровое питание.		
<b>Спортивные игры. 2.4 Волейбол.</b>		<b>18/12</b>	
<b>Тема 2.4.1 Техника безопасности во время игры в волейбол. Стойки и перемещения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол. 2.Ознакомление с правилами игры в волейбол. 3.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе. 4.Передвижения приставными и скрестными шагами. 5.Скачки, бег, прыжки, падение, двойной шаг. 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития волейбола.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4.2 Тактика игры в нападении. Нападающий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике нападающего удара. 2.Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). 3.Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. 4.Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. 5.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посмотр видеороликов с выполнением нападающего удара. Разобрать элемент на фазы.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4.3 Нижняя прямая подача. Прием подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике нижней прямой подачи. 2.Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	<b>2</b>	<b>2</b>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по правилам волейбола.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Просмотр видеороликов с тактикой защитных действий в волейболе.</p>	<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>3/2</b>	
		<b>Всего: 69/46</b>	
		<b>Итого: 261/174</b>	

Для характеристики уровня усвоения 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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

##### *Оборудование и инвентарь универсального зала:*

- сетка волейбольная;
- баскетбольные стойки;
- оборудование для мини-футбола.
  
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные.

##### *Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:*

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой;
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### *Основная литература:*

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.

##### *Рекомендуемая литература:*

1. Собянин Ф.И. Физическая культура. Р-н-Д.: Феникс, 2019.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
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)
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
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	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.  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
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании	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



работоспособности.	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
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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
Профессионально-прикладная физическая подготовка	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. 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 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
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Легкая атлетика.	Знание видов эстафетного бега. Использование комплексов утренней гимнастики и комплексов упражнений для развития силы нижних конечностей. Использование комплексов общих развивающих упражнений. Знание истории возникновения ГТО. Использование комплексов упражнений для укрепления

	<p>мышц спины и брюшного пресса. Умение составлять комплексы упражнений для развития прыгучести. Знание пользы интервального бега и бега по пересеченной местности.</p> <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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>
Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	<p>Знание истории развития волейбола и баскетбола. Знание техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол. Знание правил баскетбола и волейбола. Знание техники игровых элементов. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>
Гимнастика.	<p>Знание техники безопасности во время проведения уроков по гимнастике, а также правил страховки во время выполнения упражнений. Умение составлять комплексы упражнений на растяжку для шпагата. Использование комплексов упражнений для коррекции зрения. Знание лечебной физической культуры при плоскостопии.</p> <p>Использование комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки. Умение составлять комплексы упражнений на внимание.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, висов и упоров), Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Внеаудиторная	Овладение спортивным мастерством в избранном виде

самостоятельная работа.	спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
-------------------------	---

**Приложения**

*Приложение 1*

**Оценка уровня физических способностей студентов I-2 курса**

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

Оценка уровня физических способностей студентов III курса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	18 19	4,3 и выше	5,0—4,7 5,0—4,7	5,1 и ниже	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	18 19	7,2 и выше	7,9—7,6 7,8—7,4	8,1 и ниже	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18 19	230 и выше 240	210—200 210—200	190 и ниже 190	190 и выше 190	175—190 175—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18 19	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18 19	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 19	13 и выше 14	11—9 11—9	8 и ниже 8	20 и выше 21	15—18 15—18	6 и ниже 6

**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\времени
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	До 9	До8	До 7,5

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения

№	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б\вр
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

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

**Требования к результатам обучения студентов относящихся  
к специальной медицинской группе.**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- Владеть 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:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;