

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

**КОЛЛЕДЖ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
по специальности СПО 07.02.01 Архитектура (базовой подготовки)  
(на базе основного общего образования)

Белгород 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **07.02.01 Архитектура (базовой подготовки)**, входящей в укрупненную группу специальностей **07.00.00 Архитектура**.

**Организация - разработчик:** Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) Колледж высоких технологий

**Разработчики:**

1. Манин О.Ю., старший преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»
2. Егоров Д.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры архитектуры и градостроительства ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Протокол № 8 от «17» мая 2019 г.

Зав. кафедрой, д-р. арх., доц. [подпись] / Перькова М.В. /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от «20» 05 2019 г.

Председатель ЦМК [подпись] / Буряк Ю.Ю. /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25

## **1.1. Область применения рабочей программы «Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, на базе основного общего образования, в соответствии с ФГОС по специальности СПО **07.02.01 Архитектура (базовой подготовки)**, входящей в укрупненную группу специальностей **07.00.00 Архитектура**.

**1.2. Профиль получаемого профессионального образования, в рамках которого реализуется программа учебной дисциплины:** технический профиль

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:** учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» (базовый уровень) входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования

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

Содержание программы учебной дисциплины «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.



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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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.

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

### 1.6. Использование активных форм проведения занятий для формирования и развития результатов обучения (личностных, метапредметных, предметных)

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы обучения
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	урок-консультация (урок-собеседование)
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	проблемная беседа, диспут, дискуссия урок-консультация (урок-собеседование)
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	урок-консультация (урок-собеседование)
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	урок-соревнование, урок-игра
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;	урок-соревнование, урок-игра
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	урок-консультация (урок-собеседование)
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	урок-консультация (урок-собеседование)
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих лич-	урок-консультация (урок-собеседование)

ностные 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;	урок-соревнование, урок-игра (групповые методы обучения)
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	проблемная беседа, диспут, дискуссия, урок-соревнование
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	тренинг по отработке умений и навыков
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	проблемная беседа, диспут, дискуссия
готовность к служению Отечеству, его защите;	проблемная беседа, диспут, дискуссия, урок-соревнование, урок-игра
<b>Метапредметные:</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	урок-соревнование, урок-игра
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	урок-соревнование, урок-игра (групповые методы обучения)
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	тренинг по отработке умений и навыков
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;	урок-консультация (урок-собеседование по итогам выполнения самостоятельной работы)
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	урок-соревнование, урок-игра



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	самостоятельная работа студента с использованием ИКТ
<b>Предметные:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	урок-соревнование, урок-игра, вовлечение во внеурочные формы работы
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	тренинг по отработке умений и навыков укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способы самоконтроля своего самочувствия
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Методы воспитания силы и выносливости тренинг
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	урок-соревнование, урок-игра, вовлечение во внеурочные формы работы

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов по УП	<i>В том числе по курсам и семестрам</i>							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>	<b>72</b>	<b>104</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	-	-	-	-	-	-
в том числе:									
Практические занятия (включая контрольные работы)	117	36	69	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	-	-	-	-	-	-
в том числе:									
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности: занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	59	24	35	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	-	-	-	-	-	-

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

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Наименование темы урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>1 курс 1 семестр</i>					
<b>1. Раздел (теоретический)</b>					
	Содержание учебного материала		<b>12</b>		
	1-2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	<i>Освоить основные понятия: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</i>	2
	3-4	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	<i>Освоить основные понятия: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в форми-</i>	2

				<i>ровании 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.</i>	
5-6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	<i>Освоить основные понятия: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</i>	2	
7-8	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	<i>Освоить основные понятия: Освоить основные понятия: 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.</i>	2	
9-10	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регули-	2	<i>Освоить основные понятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей произ-</i>	2	

		ровании работоспособности		<p><i>водственной деятельности и 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.</i></p> <p><i>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</i></p> <p><i>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</i></p> <p><i>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</i></p>	
	11-12	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	<p><i>Освоить основные понятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <p><i>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и 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.</i></p> <p><i>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</i></p> <p><i>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</i></p> <p><i>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</i></p>	2
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>		

	13-14	Основы знания. Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики. Владение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.	2	<i>Освоить технику бега на короткие дистанции.</i>	2	
	15-16	Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники спринтерского бега. Разучивание техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	2	<i>Освоить технику эстафетного бега.</i>	2	
	17-18	Учёт техники бега на 100 метров на время. Передача эстафетной палочки. Развитие двигательных качеств.	2	<i>Освоить технику эстафетного бега. Сдать контрольный норматив 100 м.</i>	2	
	19-20	Урок-тестирование 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки) на время.	2	<i>Сдать контрольные нормативы.</i>	2	
	21-22	Развития техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	<i>Освоить технику прыжка в длину с разбега.</i>	2	
	23-24	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	2	<i>Освоить технику прыжка в длину с разбега.</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе занятий легкой атлетики. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		<b>8</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>		
		25-26	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту пере-	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Развивать координационные способности, со-</i>	2



		движения, ловли, передачи мяча. Эстафета		<i>вершенствование ориентации в пространстве, скорость и реакцию.</i>	
	27-28	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры. Эстафета.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Знать правила соревнований. Развивать координационные способности.</i>	2
	29-30	Передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Судейские жесты. Эстафета.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Знать судейские жесты</i>	2
	31-32	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Учебная игра	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Совершенствование восприятия и внимания, памяти, быстрое принятие решений.</i>	2
	33-34	Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча с отражением в пол. Развивать волевые качества.</i>	2
	35-36	Виды передач на оценку, эстафета. Учебная игра. Судейские жесты и правила игры на оценку (судейство игр).	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача мяча в движении в парах, бросок двумя руками с места.</i>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе подвижных и спортивных игр "Футбол", "Русская лапта". Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		<b>8</b>		
Во-лей-	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>		

	бол	37-38	Техника безопасности на занятиях волейбола. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, нижняя передача мяча.	2	<i>Освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь в игровой ситуации. Развивать координационные способности.</i>	2
		39-40	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры в волейбол.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Знать правила соревнований.</i>	2
		41-42	Нижняя передача мяча, верхняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача через сетку. Развивать волевые качества и самостоятельность.</i>	2
		43-44	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафета, судейские жесты.	2	<i>Знать судейские жесты. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
		45-46	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча.</i>	2
		47-48	Верхняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра	2	<i>Освоить основные игровые элементы: верхняя прямая подача мяча через сетку, нижний приём мяча.</i>	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительных видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурного спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).			<b>8</b>	
<b><i>1 курс 2 семестр</i></b>						
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>20</b>			
	49-50	Техника безопасности на занятиях по	2	<i>Знать правила соревнований, технику безопасности при</i>	2	

	лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История лыжного спорта		занятии лыжным спортом.	
51-52	Строевые упражнения с лыжами, свободное передвижение на лыжах на дистанции. Поворот способом "переступания на месте".	2	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
53-54	Строевые упражнения, ступающий скользящий шаг без палок, техника одновременного бесшажного хода, техника падения.	2	Преодолеть подъёмы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни;	2
55-56	Техника одновременного одношажного хода, техника подъёма способом "ёлочкой", спуски в низкой, средней, высокой стойках, прохождение дистанции.	2	Преодолеть подъёмы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;	2
57-58	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъёма способом "лесенкой", спуск в низкой стойке на оценку, техника торможения "полуплугом".	2	Преодолеть подъёмы и препятствия. Сдать на оценку.	2
59-60	Техника попеременно двухшажного хода, эстафета.	2	Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
61-62	Техника преодоления препятствий, техника спуска в средней стойке на оценку, техника одновременно одношажного хода.	2	Преодолеть подъёмы и препятствия. Сдать на оценку.	2
63-64	Техника одновременно четырехшажного хода, техника торможения "плугом", прохождение по дистанции.	2	Пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2
65-66	Повороты, торможение, техника одновременных и попеременных классических ходов, эстафета.	2	Овладевать техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
67-68	Приём контрольных нормативов.	2	Пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление конспекта "Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой". Составление конспекта "Первая помощь при травмах и обмороже-	10		

		ниях" Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийско-Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)				
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>						
	Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)	<b>22</b>			
		69-70	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Разучивание комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. История баскетбола в России.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорость и реакции.</i>	2
		71-72	Закреплённые комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача, ведение мяча. Развивать двигательные качества.</i>	2
		73-74	Ведение мяча, остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ведение мяча, остановка шагом, бросок одной рукой с отражением в щит.</i>	2
		75-76	Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками.</i>	2
		77-78	Передача мяча, ловля мяча на оценку. Внутренний заслон. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: внутренний заслон. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
		79-80	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления за-	2	<i>Освоить технику броска с сопротивлением и без сопротивления защитника.</i>	2

		щитника. Развитие скоростных качеств.			
	81-82	Ведение мяча, остановка прыжком на оценку, внешний заслон. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: внешний заслон. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
	83-84	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Основы знаний. Вредные привычки и их профилактики средствами физической культуры.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: технику перемещения игрока и владения мячом.</i>	
	85-86	Проход под кольцо двумя шагами, бросок одной рукой с отражением в щит. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: проход под кольцо двумя шагами, бросок одной рукой с отражением в щит</i>	2
	87-88	Судейские жесты и правила игры на оценку (судейство игр).	2	<i>Знать правила соревнований, освоить технику самоконтроля при занятиях.</i>	2
	89-90	Оценка техники игры в баскетбол.	2	<i>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе подвижных и спортивных игр "Футбол", "Русская лапта". Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		<b>10</b>		
	Волейбол	Содержание учебного процесса (практические занятия)	<b>20</b>		
	91-92	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача двумя руками свер-	2	Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Развивать координационные способности.	2

		ху и снизу.			
	93-94	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу и сверху. Развитие координационных способностей.	2	Освоить основные игровые элементы: верхняя и нижняя передача мяча в тройках.	2
	95-96	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: верхняя прямая подача мяча через сетку, нижний приём мяча.	2
	97-98	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Учебная игра.	2	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции.	2
	99-100	Подбор мяча отскочившего от сетки нижним приёмом мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: подбор мяча, отскочившего от сетки нижним приёмом. Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	2
	101-102	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	2	Освоить основные игровые элементы: перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите.	2
	103-104	Нападающий удар, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: нападающий удар, нижний приём мяча. Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	2
	105-106	Нападающий удар через сетку, одиночный блок. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: нападающий удар через сетку, одиночный блок. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции.	2
	107-108	Нападающий удар на оценку. Одиночный блок.	2	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоить основные игровые элементы: одиночный блок.	2
	109-110	Оценка техники игры в волейбол.	2	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Участвовать в соревнованиях. Развивать волевые качества, самостоятельность, инициативность.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием		<b>10</b>		



	ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)				
<b>Раздел 6</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	Содержание учебного процесса (практические занятия)		<b>10</b>		
	111-112	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбегом. Кроссовая подготовка 1000 м без учёта времени. Футбол.	2	<i>Уметь выполнять технически грамотно (на технику): прыжок в длину, кроссовый бег 1000 м.</i>	2
	113-114	Метание гранаты 500 г; Прыжок в длину с разбега на оценку. Футбол.	2	<i>Метание гранаты 500 г, прыжок в длину с разбега на оценку. Сдать контрольные нормативы.</i>	2
	115-116	Кроссовая подготовка на оценку 1000 м (юноши), 500 м (девушки)	2	<i>Сдать контрольные нормативы.</i>	2
	117	Зачетное занятие	1	<i>Освоить технику равномерного бега. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.</i>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе подвижных игр "Футбол", "Русская лапта". Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ, освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		<b>5</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



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечивается спортивным залом, залом аэробики или тренажёрным залом, открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами.

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судей-

		ская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

### 3.2. Информационное и учебно-методическое обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 14.01.2020). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 14.01.2020). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

#### Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

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

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Формы и методы обучения</b>
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	устный опрос, анкетирование
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межлич-	устный опрос, анкетирование оценка результатов практических занятий



ностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	оценка результатов самостоятельной работы
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной 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;	оценка результатов практических занятий наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	оценка результатов практических занятий
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	устный опрос, анкетирование
готовность к служению Отечеству, его защите;	устный опрос, анкетирование
<b>Метапредметные:</b>	

<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>устный опрос оценка результатов самостоятельной работы</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>оценка результатов практических занятий</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>оценка результатов практических занятий</p>
<p>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;</p>	<p>устный опрос оценка результатов самостоятельной работы</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности</p>
<p>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</p>	<p>оценка результатов самостоятельной работы наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности</p>
<p><b>Предметные:</b></p>	
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.</p>

<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>

	<p>физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p>
--	---

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) <sup>В</sup>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-

	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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 составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
- Уметь применять на практике приемы масса и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Владеть системной дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физических упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - Сгибания 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, юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учёта времени);
  - Тест Купера - 12-минутное передвижение

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
-------------	--------------------------------	--------------

Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз



Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
---	--	--

Общую выносливость обучающегося оценивается при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося проводим при прыжке в длину с места.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок, обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

Для обучающихся в СМГ необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

**ЛИСТ  
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры архитектуры и градостроительства и принята на 2020-2021 учебный год без изменений.

« 29 » 04 20 20 г. (протокол № 9).

Зав. кафедрой АиГ  /М.В. Перькова/

Директор колледжа  /А.К. Гушин/