



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

Техникум технологий и дизайна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Королев, 2023

**Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».
– Королёв МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023.**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО), Учебного плана по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Дизайн»: 16.05.2023 г., протокол №10.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методического совета 17.05.2023 г., протокол №5.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none">-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни;-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Личностные результаты:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и	ЛР 2

территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей	ЛР 13
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 14
Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства	ЛР 15
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (при наличии)	
Проявляющий уважение к символике Российской Федерации,	ЛР 16

Московской области, военной символике и воинской реликвии	
Следующий здоровому образу жизни и массовому культурно-спортивному досугу	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)	
Принимающий правила внутреннего распорядка обучающихся в части выполнения обязанностей	ЛР 20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
<i>Самостоятельная работа</i>	–
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	
Раздел 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	ОК 8
Раздел 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
Тема 2.1. Бег	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Выполнение функций помощника судьи на одном из видов легкой атлетики. Требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой и тактикой бега на различные дистанции.</p>	14	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники бега по прямой и повороту, низкого старта и финиширования. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега на средние дистанции (500 м), бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30, 60 и 100 м). Стартовые ускорения. Финиширование. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов:</i> в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);</p>		
	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.</p>		
	<p><u>Практические занятия</u> Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину с места Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.</i></p>		
	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>		
Раздел 2.2. Прыжки в длину с разбега и с места			ОК 8

<p>Раздел 2.3. Метание гранаты.</p>	<p><u>Практические занятия</u> Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)</i></p>		
<p>Тема 2</p>	<p>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</p>	<p>4</p>	
<p>Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p> <p><u>Практические занятия</u> Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки от тактики игры. Поддача мяча слева и справа. Техника игры в нападении справа и слева. Техника защиты: «толчок», «подставка». Особенности парной игры: отход влево, вправо, назад. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i></p>	<p>4</p>	<p>ОК 8</p>
<p>Тема 3</p>	<p>ДАРТС</p>	<p>4</p>	
<p>Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и тактики игры. Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем. Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>	<p>4</p>	<p>ОК 8</p>
<p>Тема 4</p>	<p>ВОЛЕЙБОЛ</p>	<p>8</p>	
<p>Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p><u>Практические занятия</u> <i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. <i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. <i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>	<p>8</p>	<p>ОК 8</p>

Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	
<p>Раздел 5.1. Акробатическая подготовка</p> <p>Раздел 5.2. Атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах.</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p>	12	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика» Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). <i>Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.</i></p>		
	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>		ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i></p>		
Тема 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14	
<p>Раздел 6.1 Техника передвижения на лыжах</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Основные сведения по тактике лыжных гонок. Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Выбор и подгонка лыжного инвентаря, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).</p>	14	ОК 8

	<p><u>Практические занятия</u></p> <p><i>Техника передвижения на лыжах.</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование техники одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><i>Техника преодоления подъемов.</i> Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Изучение и совершенствование техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», «зигзагом».</p> <p><i>Техника преодоления спусков.</i> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором».</p> <p>Повторное прохождение коротких отрезков на скорость (юноши— до 200 м, девушки — до 150 м). Повторное прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши — до 800 м, девушки— до 450 л). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши — 5—6 км; девушки 3—4 км.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.</p>		
<p>Тема 7</p>	<p>БАСКЕТБОЛ</p>	<p>14</p>	
<p>Раздел 7.1.</p> <p>Техника и тактика игры в баскетбол</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u></p> <p>Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p> <hr/> <p><u>Практические занятия</u></p> <p><i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков.</p> <p><i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p><i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу</i></p>	<p>14</p>	<p>ОК 8</p>

3 курс

Тема 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
<p>Раздел 1.1.</p> <p>Бег</p> <p>Раздел 1.2.</p> <p>Прыжки в длину с разбега и с места</p> <p>Раздел 1.3.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> организация и (практика проведения соревнований в коллективе физической культуры (спортклубе). Выполнение обязанностей судьи по одному из видов бега, прыжков, метаний (самостоятельное судейство).</p>		
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Стартовые ускорения. Финиширование. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на прямой и вираже. Техника бега на средние дистанции (500 м). Бег в различных условиях местности – в гору и под уклон, по жёсткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий: канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 30 до 200 м). Передача эстафетной палочки на прямой дистанции и вираже. Техника эстафетного бега 4 x 100 м. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов:</i> в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);</p>		ОК 8
	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.</p>	14	
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в прыжках в длину с разбега и с места изученными способами. Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Выполнение зачетного норматива в прыжке в высоту или длину. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.</i></p>		ОК 8
	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в метании гранаты и в толкании ядра. Выполнение зачетных нормативов в метании гранаты (700 г — юноши, 500 г — девушки). Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты</i> (юноши — 700 г, девушки — 500 г)</p>		ОК 8
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6	
<p>Раздел 2.1.</p> <p>Техника и тактика игры в настольный теннис</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p>	6	ОК 8

	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Тактические действия при подаче. Техника и тактика игры в нападении. Повышение точности удара по мячу. Изменение вращения мяча и момента удара. Изменение траектории и скорости удара по мячу. подача мяча: комбинированная, с различным вращением мяча, с низким и высоким подбросом. Техника защиты: срезка мяча, скидка, легкий удар, накат, контратака. Парная игра: техника нападения и защиты. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i></p>		
Тема 3	ДАРТС	4	
Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	4	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование основных приемов по технике броска. Бросок от плеча, бросок с замахом. Совершенствование техники удерживания равновесия. Работа над устойчивостью. Выбор траектории полета дротика. Тренировка на выносливость. Броски по секторам (на кучность) с 1 по 20, соблюдая очередность броска дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>		
Тема 4	ВОЛЕЙБОЛ	10	
Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p>	10	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Верхняя передача мяча в зонах 2, 3, и 4 вдоль сетки и через сетку. Нижний приём и передача из зоны 1, 6 и 5 в зону 3. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника блокирования и страховка игрока. Техника подачи мяча. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двухсторонние учебные игры. <i>Тактика игры.</i> Различные варианты схем нападений и защиты. Двухсторонние учебные игры. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>		
Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	
	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	10	ОК 8

<p>Раздел 5.1. Акробатическая подготовка</p>	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Выполнение упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости с использованием упражнений, изученных на I и II курсах. Упражнения с малыми мячами на внимание и координацию движений. Упражнения скоростно-силового характера. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на тренажёрах с противовесом 8 – 12 кг. Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>Совершенствование техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика». Выполнение акробатической комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку.</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.</i></p>		
<p>Раздел 5.2. Атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах.</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p><u>Практические занятия</u> Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i></p>		ОК 8
<p>Тема 6</p>	<p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>12</p>	
<p>Раздел 6.1 Техника передвижения на лыжах</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика сильного начала. Тактика преодоления подъемов. Тактика прохождения спусков. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке.</p> <p>Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).</p> <p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Изучение и совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов при спуске на лыжах ранее изученными способами. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.</p>	<p>12</p>	ОК 8
<p>Тема 7</p>	<p>БАСКЕТБОЛ</p>	<p>10</p>	
<p>Раздел 7.1. Техника и тактика</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>	<p>10</p>	ОК 8

<p>игры в баскетбол</p>	<p><u>Практические занятия</u> Техника владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. <i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков. <i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу</i></p>		
--------------------------------	--	--	--

4 курс

Тема 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6	
<p>Раздел 1.1. Бег</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Организация и практика проведения соревнований в коллективе физической культуры (спортклубе). Выполнение обязанностей судьи по одному из видов бега, прыжков, метаний (самостоятельное судейство).</p>	6	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Стартовые ускорения. Финиширование. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на прямой и вираже. Техника бега на средние дистанции (500 м). Бег в различных условиях местности – в гору и под уклон, по жёсткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий: канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 30 до 200 м). Передача эстафетной палочки на прямой дистанции и вираже. Техника эстафетного бега 4 x 100 м. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов:</i> в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);</p>		
<p>Раздел 1.2. Прыжки в длину с разбега и с места</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.</p>		ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в прыжках в длину с разбега изученными способами. Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину с места Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Выполнение зачетного норматива в прыжке в высоту или длину. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.</i></p>		
<p>Раздел 1.3. Метание</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>		ОК 8

гранаты.	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в метании гранаты и в толкании ядра. Выполнение зачетных нормативов в метании гранаты (700 г — юноши, 500 г — девушки). Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты</i> (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	2	
Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис	<u>Учебно-методическое занятие</u> Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	2	ОК 8
	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Тактические действия при подаче. Техника и тактика игры в нападении. Повышение точности удара по мячу. Изменение вращения мяча и момента удара. Изменение траектории и скорости удара по мячу. подача мяча: комбинированная, с различным вращением мяча, с низким и высоким подбросом. Техника защиты: срезка мяча, скидка, легкий удар, накат, контратака. Парная игра: техника нападения и защиты. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i>		
Тема 3	ДАРТС	2	
Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс	<u>Учебно-методическое занятие</u> Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	ОК 8
	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование основных приемов по технике броска. Бросок от плеча, бросок с замахом. Совершенствование техники удерживания равновесия. Работа над устойчивостью. Выбор траектории полета дротика. Тренировка на выносливость. Броски по секторам (на кучность) с 1 по 20, соблюдая очередность Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i>		
Тема 4	ВОЛЕЙБОЛ	6	
Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол	<u>Учебно-методическое занятие</u> Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	6	ОК 8

	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Верхняя передача мяча в зонах 2, 3, и 4 вдоль сетки и через сетку. Нижний приём и передача из зоны 1, 6 и 5 в зону 3. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника блокирования и страховка игрока. Техника подачи мяча. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двухсторонние учебные игры. <i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>		
Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Раздел 5.1. Акробатическая подготовка	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	6	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Выполнение упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости с использованием упражнений, изученных на I и II курсах. Упражнения с малыми мячами на внимание и координацию движений. Упражнения скоростно-силового характера. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на тренажёрах с противовесом 8 – 12 кг. Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика». Выполнение акробатической комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). <i>Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.</i></p>		
	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	ОК 8	
	<p><u>Практические занятия</u> Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i></p>		
Тема 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Раздел 6.1 Техника передвижения на лыжах	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика сильного начала. Тактика преодоления подъемов. Тактика прохождения спусков. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).</p>	6	ОК 8

	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Изучение и совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов при спуске на лыжах ранее изученными способами. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.</p>		
Тема 7	БАСКЕТБОЛ	6	
Раздел 7.1. Техника и тактика игры в баскетбол	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u></p> <p>Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>	6	ОК 8
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>Совершенствование техники и спортивного мастерства. Техника владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков.</p> <p><i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу</i></p>		
	ВСЕГО по дисциплине	174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии:

- спортивный зал 24x12
- открытый стадион «Металлист»
- тренажерный зал с набором тренажеров кол. 12 шт.
- лыжная база на 200 пар лыж
- место для стрельбы на 10 метров

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) к уровню подготовки выпускников

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

1. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3. Технические средства обучения		
4.1	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.2	Сканер	
4.3	Принтер	
4.4	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая видеокамера	
4.6	Цифровая фотокамера	
4.7	Мультимедиапроектор	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.3	Перекладина	
5.4	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
5.5	Стойка для штанги	
5.6	Штанги тренировочные	
5.7	Гантели наборные	
5.8	Маты гимнастические	

5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.10	Скакалка гимнастическая	
5.11	Палка гимнастическая	
5.12	Обруч гимнастический	
5.13	Пылесос	Для влажной уборки зала
5.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.15	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.16	Номера нагрудные	
5.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.18	Мячи баскетбольные	
5.19	Сетка для мячей	
5.20	Жилетки игровые с номерами	
5.21	Сетка волейбольная	
5.22	Мячи волейбольные	
5.23	Ворота для мини-футбола	
5.24	Сетка для ворот мини-футбола	
5.25	Мячи футбольные	
5.26	Насос для накачивания мячей	
5.27	Шагомер электронный	
5.28	Динамометр становой	
5.29	Стоппер	
5.30	Тонометр автоматический	
5.31	Весы медицинские с ростомером	
5.32	Аптечка медицинская	
5.33	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.34	Тренажерный зал	Имеется: 9 стационарных тренажера, беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, амортизаторы.
5.35	Кабинет преподавателей	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
5.37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
5.38	Легкоатлетическая дорожка	
5.39	Сектор для прыжков в длину	
5.40	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
5.41	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы»

Основные источники

1. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2021. - 256. - ISBN 978-5-406-05437-6.

<https://www.book.ru/book/940094>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

<https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура : Учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с.

<https://www.book.ru/book/941740>

Интернет-ресурсы

<http://rucont.ru/efd/299611?cldren=0>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни;-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;-проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;-пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;-выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической
подготовленности студентов (2 - 4 курсов)**

ВИДЫ СПОРТА		2 КУРС			3 КУРС		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30 м.	ю	4,3	4,5	4,8	4,2	4,4	4,7
	д	4,8	5,0	5,5	4,8	5,1	5,3
2.Бег 60 м	ю	8,9	9,2	9,5	8,7	9,0	9,3
	д	9,7	10,0	10,5	9,8	10,0	10,5
3.Бег 100 м	ю	13,5	14,3	15,0	13,2	14,0	14,8
	д	16,2	17,2	17,8	16,0	17,0	17,5
4.Бег 1000 м	ю	3.25	3.30	3.40	3.20	3.25	3.30
	д	1.55	2.00	2.05	1.55	2.05	2.15
5.Бег 3000 м	ю	13.00	14.00	14.50	12.30	13.30	14.30
	д	11.30	12.30	13.00	11.00	11.50	12.30
6.Метание гранаты 700 гр.	ю	36	31	28	40	35	30
	д	18	16	14	20	18	15
7.Прыжки в длину с/р	ю	440	420	400	450	430	410
	д	340	315	300	340	320	300
8.Прыжки в длину с/м	ю	230	220	210	240	230	215
	д	185	175	160	190	180	160
9.Подтягивание (раз)	ю	12	9	7	14	11	9
10.Поднимание туловища из положения вис лежа на спине /раз в мин./	д	30	25	20	35	30	25
11.Бег на лыжах 5 км.	ю	35.00	36.00	38.00	34.30	36.00	38.00
	д	18.30	20.00	22.00	18.00	19.30	22.00
12.Плавание 50 м / сек /	ю	53	60	б/в	48	54	б/в
	д	65	80	б/в	60	75	б/в
13.Марш-бросок /в мин/ 6 км	ю	32	34	36	30	32	34
	д	21	23	25	19	21	23
14.Сгибание и разгибание рук в упоре. лежа	д	10	8	6	12	10	8
		15	10	8	15	10	8
15.Волейбол Верхняя передача		15	10	8	15	10	8
		8	5	3	8	5	3
	Нижняя передача	общая техника и тактика игры					
	Подача /в площадку/						
Командная игра							
16.Баскетбол Ведение и передача мяча		техника	владения	мячом			
		5	3	1	5	3	1

Броски мяча в кольцо (с точек)		техника и тактика игры					
Командная игра							
17.Акробатика (комплекс):«Ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, в сед наклон (касаясь коленей), перекаат назад, «Березка»,«Мост»,из положения лежа, мах ногами назад (касаясь пола), перекаатом вперед встать в о.с.(элементов)		8	7	6	8	7	6
<i>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</i>							
18.Тр. (брусья) сгибание рук из виса в упоре мах ногами из вис в упоре на предплечьях	ю	12	10	6	15	12	8
	д	12	10	6	15	12	8
19.Тренажер (грудной) 3 блока	ю	12	10	8	15	12	8
	д	12	10	8	15	12	8
20.Тренажер/тяга передняя/ 4 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
21.Тренажер/жим лежа/ 2 б/ блока	ю	12	10	6	15	12	8
	д	12	8	5	14	12	8
22.Тренажер (тяга за голову) 4 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
23.Тренажер /кресло/ упр. на пресс.	ю	45	35	30	50	40	35
	д	30	25	20	35	30	25
24.Тренажер для ног. Жим ногами (по росту от 7 противовесов.)	ю	15	12	7	15	12	10
	д	15	12	7	15	12	10
25.Тренажер для задней поверхности бедра 2 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
1 блок							
26.Сгибание рук (стойка вис в упоре)	ю	10	8	6	12	10	8
27.Приседание со штангой	ю	45	40	30	50	45	40
28.Настольный теннис	Игра по прямой и «уголком», слева и справа, подача. Элементы парной игры			Игра по прямой и «уголком» слева и справа. Подача. Парная игра			
29. Дартс	из 5 бросков – 3 броска по выбранному сектору на кучность			броски по секторам 1-20, участие в общетехникумовских соревнованиях			
30.Стрельба из пневм. винтовки (5 выстрелов)	ю	43	40	36	46	43	38
	д	40	36	32	44	40	36

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить 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;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).