



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.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов

Королев, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» – Королев МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями, разработанными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1559 от 09.12.2016, зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 44897 от 22.128.2016) 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов и примерной основной образовательной программой по специальности 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Технология производства изделий из полимерных композитов»: 16.05.2023, протокол №3.

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

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- ОК 10	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

1.3. Личностные результаты:

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	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 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к

	участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	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 9	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 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	176
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	174
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 01-10
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		54	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 01-10
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	10	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 01-10
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практические занятия		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	10	ОК 01-10
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практические занятия		

Метание снарядов	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	Техника метания гранаты		
Техника метания гранаты, контрольный норматив			
Раздел 3. Настольный теннис		8	
	Содержание учебного материала Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.		
	Практические занятия 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>	8	
Раздел 4. Дартс		6	
	Содержание учебного материала 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.		
	Практические занятия 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>	6	
Раздел 5. Лыжная подготовка		30	
	Содержание учебного материала 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).		
	Практические занятия 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		

Раздел 3. Баскетбол		32	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		38	ОК 01-10
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практические занятия		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		

неё	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практические занятия</i>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1.Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практические занятия</i>		
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1.Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практические занятия</i>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		30	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		ОК 01-10
	1.Техника коррекции фигуры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	
	<i>Практические занятия</i>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Дифференцированный зачет			
Всего (часов)		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии:

- учебный кабинет физического воспитания,
- 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.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольное мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, обручи, скакалки, бревно гимнастическое, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, турники.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: силовой комплекс, эллипсор, беговая дорожка, велотренажер, штанга, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, видеомагнитофон, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

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

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

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

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. —

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Малков В.В.

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

Интернет-ресурсы

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине «Физическая культура», обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний.

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1,3,4,5,6,7 семестр и дифференцированного зачета в конце 2,8 семестра, что соответствует учебному плану.

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются педагогические контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

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 500 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 2000 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. 500 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. 3 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 3 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.Волейбол Верхняя передача Нижняя передача Подача /в площадку/ Командная игра		15	10	8	15	10	8
		15	10	8	15	10	8
		8	5	3	8	5	3
общая техника и тактика игры							
16.Баскетбол Ведение и передача мяча Броски мяча в кольцо (с точек) Командная игра		техника		владения		мячом	
		5	3	1	5	3	1
	техника и тактика игры						
17.Акробатика (комплекс):«Ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, в сед наклон (касаясь коленей), перекат назад, «Березка»,«Мост»,из положения лежа, мах ногами назад (касаясь пола), перекатом 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 2 блока	ю	12	10	8	15	12	8
	д	12	10	8	15	12	8
20.Тренажер/тяга передняя/ 4 блока 3 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
21.Тренажер/жим лежа/ 2 б/ блока 2 м/ блока	ю	12	10	6	15	12	8
	д	12	8	5	14	12	8
22.Тренажер (тяга за голову) 4 блока 3 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 1 блок	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
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

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в среднем специальном учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

4. Сердечнососудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.

5. Утомление при физической и умственной работе.

6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

7. Биологические ритмы и работоспособность.

8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

10. Особенности функционирования центральной нервной системы.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.

2. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.

4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.

5. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

6. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.

7. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.

8. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Врачебный контроль, его содержание.

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

5. Определение физического развития.

6. Методы оценки физической работоспособности.

7. Определение физической работоспособности.

8. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

9. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо - климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

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).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры; - основы физического и спортивного самосовершенствования; - основы физического и спортивного самосовершенствования; - профессионально-прикладную физическую подготовку; 	<p><u>Вид контроля</u></p> <p>Текущий контроль Итоговый контроль</p> <p><u>Форма контроля</u></p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений. Тестирование. Самоконтроль. Взаимный контроль. Контроль преподавателя.</p> <hr/> <p><u>Вид контроля</u></p> <p>Текущий контроль. Коррекция. Итоговой контроль.</p> <p><u>Форма контроля</u></p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений. Тестирование. Самоконтроль. Взаимный контроль. Контроль преподавателя.</p>