

ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей:**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**  
**10.02.04 Обеспечение информационной безопасности**  
**телекоммуникационных систем**  
**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание**  
**электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Томск  
2020 год

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных дисциплин и ОГСЭ  
цикла

Председатель


 Л.А. Акобян

Протокол № 8

от «15 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Л.В. Сидикова

от «29 » июня 2020 г.



Заведующий библиотекой

 О.А. Пинаева

от «22 » июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Томский индустриальный техникум»

Разработчик:

Салмин Илья Викторович, преподаватель первой квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4-13
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14-34
<b>3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	35-37
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	38-39
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	40-58

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы:** реализация среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальности 09.02.06 Сетевой и системный администратор, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с примерной программой «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», с учетом технологического профиля получаемого профессионального образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой специальности. Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, и т. п.), учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

## **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной

подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта

(легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы,



имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

### **1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля.

### **1.4. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

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

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов общих и профессиональных компетенций, необходимых для качественного освоения ППСЗ по специальности на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

#### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение рабочей программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:**

- максимальная учебная нагрузка – 118 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов;
- внеаудиторная самостоятельная работа – не предусмотрено
- консультации - не предусмотрено

#### **1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине без изменений.**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	118
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
Лабораторные занятия	
практические занятия	114
контрольные работы	
консультации	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическое воспитание.</b>	<b>Теоретическое обучение.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b> Место физической культуры и спорта в Российской Федерации. Важнейшие решения правительства Р.Ф. по вопросам физической культуры и спорта. Роль физического воспитания в среднем профессиональном образовании. Физическое воспитание как обязательный предмет учебного процесса. Задачи физического воспитания. Значение Ф.В. для будущей профессиональной деятельности студентов. Формы организации Ф.К. в режиме учебного дня, во внеурочное время. Формы самостоятельного применения средств физического воспитания в быту. Программные требования по физическому воспитанию. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся.	2	2
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 1.2.</b> Основа здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений. Гигиена как наука. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся. Значение регулярных занятий физкультурой и спортом. Рациональный двигательный режим учащихся. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиеническое значение ухода за кожей и полостью рта. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. Режим для учащихся. Гигиеническая гимнастика. Значение режима. Особенности режима спортсменов в тренировочный период и при участии в соревновании. Значение и задачи закаливания. Порядок подбора и проведение физических упражнений гигиенической направленности с учетом индивидуальных особенностей организма. Дозировка упражнений. Гигиенические требования к местам занятий.	2	2
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.1.</b> Бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №1</b> Стартовый разбег 15 – 20 м. переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на короткие дистанции. <b>Практические занятия №2</b> Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции	10	2



	<b>Практические занятия №3</b> Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300 – 600 м. в переменном темпе.		
	<b>Практические занятия №4</b> Повторный бег на 150 -200 м. Бег с учетом времени на различные дистанции.		
	<b>Практические занятия №5</b> Бег с низкого старта на 40 – 60 м. бег с «хода» на 20 – 40 м. Бег на 100 – 200 м. с максимальной скоростью.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №6</b> Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Отталкивание, полет, приземление. Положение рук, ног, туловища в момент отталкивания. «Шаг» в полете и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук и ног при подготовке к приземлению и приземление. Прыжки, способом согнув ноги со среднего (15 – 18 м.) и полного (22 – 25 м.) разбегов.	6	2

	<b>Практические занятия №7</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника прыжка. Прыжки с 3 – 5 шагов разбега «в шаге», затем с опусканием маховой ноги, приземление на нее и переходом в бег. Прыжки со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги. Прыжки с 5 – 7 шагов разбега с выполнением 2,5 шагов в полете, выведением ног вперед и приземлением на обе ноги, движение рук и туловища. Прыжки со среднего и полного разбегов.		
	<b>Практические занятия №8</b> Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Техника прыжка. Имитация прыжка, выполняемого через низкие препятствия. Прыжки с 3 – 5 шагов через планку, установленную на малой высоте. Перенос маховой ноги с наклоном туловища вдоль планки и отведением толчковой ноги в сторону. То же с опусканием туловища за планку. Движение рук при отталкивании и в полете. Прыжки с полного разбега с постепенным увеличением высоты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		

	<b>Практические занятия №9</b> Держание мяча. Метание из-за головы через плечо, стоя лицом в направлении метания – левая нога впереди, правая сзади на носке, из положения, когда, туловище наклонено назад и тяжесть тела перенесена на согнутую правую ногу, а рука с мячом отведена назад - вниз. Бег с мячом в руке над плечом, выполнение пяти бросковых шагов. Метание с индивидуально подобранного разбега. Совершенствование техники метания мяча (гранаты).	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.4. Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №10</b> Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 100 метров; повторный бег 150 – 200 м.; эстафетный бег с этапами 50 – 100 м.; медленный бег до 10 мин. (юн.), и до 5 мин. (дев.); бег 1000м. (юн.), 500м. (дев.); специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения; кросс 10 – 20 мин.; имитационные упражнения для совершенствования прыжков и метания.	4	2
	<b>Практические занятия №11</b> Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения со снарядами, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, упражнения на различных тренажерах, повторный бег сериями на различные короткие дистанции, переменный бег с различной вариацией медленного и быстрого бега, равномерный бег (юн. до 12 мин., а дев. до 7 мин.), бег на 1000 м. (юн.) и 500 м. (дев.), кроссовый бег.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Полоса препятствий.</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №12</b> Ознакомить с отдельными препятствиями и со всей полосой. Научить преодолевать лабиринт, забор высотой 2 метра «зацепом», стенку, пролезать в проем, спрыгивать в траншею, проходить по подземному ходу и метать снаряд в цель. Научить преодолевать препятствия: лестницу, стенку, мост, метание мяча (гранаты) лежа.	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>	Знать требования легкоатлетических нормативов. Выполнять учебные нормативы. Принимать участие в судействе соревнований. Знать необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Принимать участие в соревнованиях.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.1. Техника игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №13</b> <u>Перемещения.</u> Бег (лицом и спиной вперед), перемещения приставными шагами в стойке баскетболиста (правым, левым боком и спиной вперед). Сочетание бега с прыжками толчком одной ногой. Прыжки вверх толчком двумя ногами. Сочетание бега с остановками и поворотами на месте. <b>Практические занятия №14</b> Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости перемещения: рывки, пробегание отрезков до 20 метров. Изучение поворотов в движении до 180 градусов (в два шага).	10	2

	<p><b>Практические занятия №15</b></p> <p><u>Ловля мяча.</u> Ловля двумя руками мячей, летящих на различном уровне. Ловля мяча на месте, в движении. Ловля мяча в движении с остановкой. Ловля мяча двумя руками на месте с выходом вперед, в стороны и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Изучение ловли мяча одной рукой. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча</p>		
	<p><b>Практические занятия №16</b></p> <p><u>Передачи мяча.</u> Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Выполнение передач двумя руками от груди и одной рукой от плеча после ловли с остановкой; после поворота на месте. Передача мяча двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях (колоннах, кругах, квадратах, треугольниках и др.), в сочетании с перемещениями. Изучение передачи в движении (в два шага).</p> <p><u>Ведение мяча.</u> Изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча (вперед, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте, после ловли и поворота на месте.</p>		
	<p><b>Практические занятия №17</b></p> <p>Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении.</p> <p><u>Броски мяча.</u> Изучение броска двумя руками сверху со среднего расстояния (3 – 5 метров). Изучение броска одной рукой от плеча после ловли с передачи (из-под щита).</p> <p>Броски двумя руками: сверху с места и одной рукой в движении (из-под щита) после ловли с передачи. Изучение броска одной рукой от плеча (из под щита) после ведения.</p>		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №18</b> <u>Выбивание мяча.</u> Изучение выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.	4	2
	<b>Практические занятия №19</b> <u>Вырывание мяча.</u> Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №20</b> <u>Индивидуальные действия.</u> Выбор места и выход на него. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. <u>Групповые взаимодействия.</u> Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачами и ведением).	4	2
	<b>Практические занятия №21</b> Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» со сменой мест. Изучение взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи» со сменой мест и без смены мест. Тоже против противодействия. <u>Командные взаимодействия.</u> Нападения по принципу «отдай и выходи». Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Понятия о функциях игроков.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тактика защиты</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №22</b> <u>Индивидуальные действия.</u> Выбор места и перемещение для держания игрока в области корзины. Держание игроков в тыловой зоне. Тактика выбивания и вырывания мяча. <u>Групповые взаимодействия.</u> Общие понятия о подстраховке игрока.	4	2
	<b>Практические занятия №23</b> Подстраховка против игрока, ведущего мяч. <u>Командные взаимодействия.</u> Изучение основ личной защиты в тыловой зоне. Личная защита в тыловой зоне в учебных играх.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №24</b> Для развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости) применяются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, с малыми отягощениями. Эстафеты, подвижные игры, полосы препятствий.	4	2
	<b>Практические занятия №25</b> Для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой и скоростной выносливости, быстроты одиночных действий применяются: упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф штанги), прыжки в глубину, игровые задания на передачи, ведение мяча, броски с применением метода «стимулирования». Комбинированные игровые упражнения, проводимые игровым методом.		
	<b>Контрольные работы</b>		

		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>		Знать правила игры и судить учебные игры. Выполнять любой прием техники, названный преподавателем.		
<b>Раздел 3.</b>		<b>Лыжная подготовка (В случае отсутствия условий может быть заменена кроссовой подготовкой)</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход</b>		<b>Лабораторные занятия</b>		
		<b>Практические занятия №26</b> Основные строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры (направо, налево, кругом). Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.	<b>6</b>	<b>2</b>
		<b>Практические занятия №27</b> Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней (основной) и низкой стойке. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом.		
		<b>Практические занятия №28</b> Совершенствование техники попеременных (двухшажного и четырехшажного) и одновременных (бесшажного, одношажного и двухшажного) ходов, способов подъемов (ступаящий и скользящий), способов спусков (в основной и низкой стойке), поворотов в движении (переступанием, плугом) и торможения плугом. Изучение техники подъемов: «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение и поворот в движении «упором». Раздельный и общий старт. Лыжные эстафеты.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		



Тема 3.2. Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия		
	<b>Практические занятия №29</b> <b>Общая выносливость.</b> Длительное передвижение на лыжах по равнинной, слабо пересеченной местности с равномерной скоростью. Юноши до 7 км., девушки до 5 км. Длительное передвижение на лыжах по слабопересеченной и среднепересеченной местности с равномерной скоростью (равномерная тренировка) – юноши до 10 км, дев. до 7 км.	6	2
	<b>Практические занятия №30</b> <b>Скоростная выносливость.</b> Передвижение по равнинной, слабо пересеченной местности с максимальной скоростью (повторный метод). У юношей общий объем скоростной работы до 2 км., девушки до 1,5 км. в одно занятие. Длина отрезка 150 – 200 метров. После пробега каждого отрезка – отдых. Передвижение по слабо и среднепересеченной местности с максимальной скоростью (повторный метод). Длина отрезка 200 – 250 метров. После пробега каждого отрезка – отдых. У юношей общий объем скоростной работы до 3 км., девушки до 2 км. за одно занятие.		
	<b>Практические занятия №31</b> <b>Специальная выносливость.</b> Передвижение по равнинной, слабо пересеченной местности с переменной интенсивностью (переменный метод). Юноши до 5 км. с 4 – 5 ускорениями на отрезках соответственно 600 – 500 метров, девушки до 3 км. с 4 – 5 ускорениями соответственно 350 – 300 метров. Передвижение по слабо и среднепересеченной местности с переменной интенсивностью (переменный метод). Юноши до 7 км. с 4 – 5 ускорениями на отрезках соответственно 700 – 800 метров, девушки до 5 км. с 4 – 5 ускорениями соответственно 500 – 450 метров. Участие в эстафетной гонке – юноши 4х5 км, девушки – 3х3 км.		
	Контрольные работы		

		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>		Выполнять учебную программу и учебные нормативы. Уметь выбрать и подготовить лыжный инвентарь и лыжное снаряжение. Знать меры предупреждения травм и обморожений.		
<b>Раздел 4.</b>		<b>Волейбол</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.1. Техника игры.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные занятия</b>		
		<b>Практические занятия №32</b> Стойка волейболиста; её разновидности. Перемещения: приставным шагом вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения.	10	2
		<b>Практические занятия №33</b> Подача мяча: верхняя подача, подача снизу. Подача мяча: верхняя боковая, подача на точность и силу.		
		<b>Практические занятия №34</b> Передача мяча: верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх – вперед. Передача мяча над собой и в движении. Передача мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «4», или из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передача мяча в парах и колоннах через сетку.		
		<b>Практические занятия №35</b> Передача мяча: передача снизу двумя руками, передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя передача мяча в падении на бедро и спину с перекатом на спину.		

	<b>Практические занятия №36</b> Нападающий удар: прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление. Нападающий удар: с различных передач. Нападающий удар по блоку, через блок. Блокирование: одиночное. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования мяча.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника и тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №37</b> Подача мяча на слабоиграющего игрока и в не защищенную зону площадки. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.	8	2
	<b>Практические занятия №38</b> Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой (счет в партии и др.).		
	<b>Практические занятия №39</b> Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке.		
	<b>Практические занятия №40</b> Системы нападения и рациональное их применение.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника и тактика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		

<b>защиты.</b>	<b>Практические занятия №41</b> Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.	4	2
	<b>Практические занятия №42</b> Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков на задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Ознакомление с системами защиты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4. Развитие двигательных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №43</b> Для развития силовой и прыжковой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты в игровых действиях применяются: акробатические упражнения, многократные прыжки с максимальной высотой подскока, упражнения со скакалкой и набивными мячами, специальные подготовительные упражнения, двухсторонняя игра с использованием изученных тактических приемов.	4	2
	<b>Практические занятия №44</b> Расположение игроков при своей подаче и подаче противника. Выбор места при передачах мяча для нападения (при подаче и нападении противника), определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Требования учащимся.</b>	<b>к</b>	<p>Выполнять учебный норматив.</p> <p>Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре.</p> <p>Знать правила игры.</p> <p>Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.</p>		
<b>Раздел 5.</b>		<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 5.1. Техника игры.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные занятия</b>		
		<p><b>Практические занятия №45</b></p> <p>Удары по мячу ногой; внутренней стороной стопы; внутренней, средней, внешней частью подъема, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на различной высоте мячу.</p> <p>Удары по мячу головой, лбом, стоя на месте, в движении, в прыжке, жонглирование индивидуальное и групповое.</p> <p>Удары внутренней частью и серединой подъема на месте, в движении, с разбега под углом к линии полета мяча. Остановки катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы, подошвы, бедром, грудью, подъемом.</p> <p>Ведение мяча ногами: левой, правой, обеими поочередно вперед с изменением направления (влево, вправо, по дуге), внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью подъема, головой, не опуская мяча на землю.</p>	4	2

		<b>Практические занятия №46</b> Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди. Отбор мяча: ударом, остановкой, с применением финта, толчком плеча, выпадом, подкатом. Сближение с игроком для отбора мяча, отбор мяча в единоборстве, отбор мяча двумя игроками в подвижных играх. Обманные движения (финты) на удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, с уходом вправо, влево. То же в другую сторону.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2. Техника вратаря.</b>	<b>игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные занятия</b>		
		<b>Практические занятия №47</b> Основная стойка в воротах, передвижения в воротах без мяча в стороны приставными шагами, прыжком. Ловля мяча: катящегося, летящего навстречу, в сторону, высоко летящего мяча, на высоте груди, живота, в прыжке и без прыжка (с места и с шага). Удары по мячу ногой с места, с рук. Удары по мячу в воздухе. Ведение мяча руками и уход от противника. Удары по мячу, остановки, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча.	2	2
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.3. Тактика игры.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные занятия</b>		

	<p><b>Практические занятия №48</b></p> <p>Действия по заданию и зрительному сигналу преподавателя. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открывание). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4х1, 3х1, 2х1, 4х2, 3х2.</p> <p>Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот или отбора мяча.</p> <p><u>Индивидуальные тактические действия.</u> Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с полевыми игроками. Закрепление тактики и техники изученных приемов и действий в игровых упражнениях и подвижных играх.</p> <p>Совершенствование индивидуальных тактических действий. Знакомство с системами игр и функциями игроков.</p> <p>Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.</p>	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 5.4. Развитие двигательных качеств</b>			
	<b>Лабораторные занятия</b>		

	<b>Практические занятия №49</b> Для развития скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты в игровых действиях применяются: специальные подготовительные упражнения, эстафеты, игровые задания по сигналу, пройденный материал по футболу.	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>	Знать основные правила игры. Выполнить учебный норматив. Уметь судить игру в футбол.		
<b>Тема 6.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №50</b> Стойка теннисиста; её разновидности. Перемещения: приставным шагом вправо, влево, вперед, назад, остановки. Различные сочетания способов перемещения. Способы держания (хват) ракетки. Подача мяча. Виды подач.	6	2
	<b>Практические занятия №51</b> Техника ударов. Удары: толчок, подставка, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева.		
	<b>Практические занятия №52</b> Подрезы мяча: открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева. Топ-спин справа, топ-спин слева. Техника игры одиночной и парной.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Тактика игры.</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №53</b> Индивидуальные и командные тактические действия. Игра в нападении после подачи. Системы нападения и защиты и рациональное их применение игроком.	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3. Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №54</b> Для развития скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты в игровых действиях применяются: специальные подготовительные упражнения, игровые задания по сигналу	2	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>	Знать основные правила игры. Выполнить учебный норматив. Уметь судить игру в настольный теннис.		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Стрельба</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 7.1. Техника стрельбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные занятия</b>		
	<b>Практические занятия №55</b> Стойки стрелка: из положения, стоя, с колена, из положения лежа. Способы держания винтовки.	4	2
	<b>Практические занятия №56</b> Учебная стрельба из положения, стоя. Учебная стрельба с колена. Учебная стрельба из положения лежа.		
	<b>Контрольные работы</b>		

		<b>Примерная внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Требования к учащимся.</b>		Знать основные правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки. Выполнить учебный норматив.		
<b>Раздел 8.</b>		<b>Зачетное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 8.1. Итоговое зачётное занятие.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные занятия</b>		
		<b>Практическое зачётное занятие с выполнением нормативов</b>	2	
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Всего:</b>			<b>118</b>	

\*

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных

	заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных

	<p>качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории “Спортивный зал” .

- Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, секундомеры, волейбольные сетки и т.д.).
- Оборудование: перекладина, шведская стенка, скамейка, маты, баскетбольные щиты с кольцами, теннисные столы, мячи, волейбольная сетка.
- Комплект УМК по дисциплине (дидактические материалы, контрольно-оценочные средства, наглядные материалы и т.д.)

### **4.2. Учебно-методическое обеспечение общеобразовательной учебной дисциплины.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы для обучающихся и преподавателя**

Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., исправ. - М.: КноРус, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 11.12.2020). — Текст: электронный. Рек. экспертным советом УМО в системе ВО и СПО в качестве учебника для дисциплины «Физическая культура» профессий среднего профессионального образования.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2020. — 214 с. —

(Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.12.2020). — Текст: электронный. Рек. ФГАУ «ФИРО» в качестве учебника для использования в учебном процессе образовательного учреждений, реализующих СПО.

#### Дополнительная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (дата обращения: 11.12.2020). — Текст: электронный. Рек. экспертным советом УМО в системе ВО и СПО в качестве учебника для предмета «Физическая культура» профессий среднего профессионального образования.

#### Интернет- ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Федеральный портал «Российское образование». — URL: [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru;);
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» — URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>;
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России — URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru);
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) — URL: <http://goup32441.narod.ru>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.	Контрольные нормативы Тестирование
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности.	Контрольные нормативы Тестирование
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Контрольные нормативы Тестирование



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;	- выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.	Контрольные нормативы Тестирование
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на развитие координации (челночный бег)	Контрольные нормативы Тестирование
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;	- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - перечисляет и использует показатели физического состояния организма, физической подготовленности.	Контрольные нормативы Тестирование

<b>Результаты обучения (предметные)</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия физ.упражнениями, физкультминутки.	Контрольные нормативы Тестирование
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Общеразвивающие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.	Контрольные нормативы Тестирование
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и	- измеряет ЧСС; - определяет свою	ведет дневник самоконтроля.

физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - оставляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - применяет приемы защиты в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности.	
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка. излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Контрольные нормативы Тестирование
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.	Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия физ.упражнениями, физкультминутки и.

**Примерные вопросы (нормативы) для сдачи  
дифференцированного зачета (Тест)**

**Текст задания:**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;

- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140— 160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;**
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.**
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.**

**4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;**

**5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.**

**6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.**

**7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.**

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;

в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в) 75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;

- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;



в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;

- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

ОТВЕТЫ: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;

в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

## **ОТВЕТЫ**

1.Г

2.а

3.а

4.Г

5.б

6.а

7.В

8.б

9.б

10.б

11.В

12.б

13.В

14.а

15.Г

16.а

17.а

18.а

19.б

20.б

21.а

22.а

23.б

24.б

25.В

**26.а**

**27.а**

**28.б**

**29.в**

**30.б**

**31.а**

**32.б**

**33.а**

**34.а**

**35.г**

**36.б**

**37.б**

**38.в**

**39.а**

**40.г**

**41.б**

**42.г**

**43.б**

**44.а**

**45.г**

**46.б**

**47.а**

**48.а**

**49.в**

**50.б**

**Перечень контрольных нормативов по видам спорта:**

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**

<b>Курс Оценка</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>			<b>ЮНОШИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>185</b>	<b>235</b>	<b>230</b>	<b>225</b>
<b>2</b>	<b>200</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>240</b>	<b>235</b>	<b>230</b>
<b>3</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>195</b>	<b>245</b>	<b>240</b>	<b>235</b>
<b>4</b>	<b>210</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>245</b>	<b>240</b>

**ПОДТЯГИВАНИЕ**

<b>Курс Оценка</b>	<b>ДЕВУШКИ (из положения лёжа, стойка 110см)</b>			<b>ЮНОШИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

<b>Курс Оценка</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>			<b>ЮНОШИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>

<b>2</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>28</b>
<b>4</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>35</b>

### **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА**

<b>Курс Оценка</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>			<b>ЮНОШИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
<b>2</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
<b>3</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<b>4</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>

### **ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (за 30 сек.)**

<b>Курс Оценка</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>			<b>ЮНОШИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>
<b>2</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>
<b>3</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>72</b>
<b>4</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>82</b>

### **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, СИДЯ (СМ.)**



Курс Оценка	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
1	25	20	15	25	20	15
2	25	20	15	25	20	15
3	25	20	15	25	20	15
4	25	20	15	25	20	15

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (сек.)**

Курс Оценка	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
1	12	13	14	10	11	12
2	11	12	13	9	10	11
3	10	11	12	8	9	10
4	9	10	11	7	8	9

**БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 3кг (см.)**

Курс Оценка	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
1	560	510	460	680	640	600

<b>2</b>	<b>610</b>	<b>560</b>	<b>510</b>	<b>730</b>	<b>690</b>	<b>650</b>
<b>3</b>	<b>660</b>	<b>610</b>	<b>560</b>	<b>780</b>	<b>740</b>	<b>700</b>
<b>4</b>	<b>710</b>	<b>660</b>	<b>610</b>	<b>830</b>	<b>790</b>	<b>750</b>