Тамбовское областное государственное бюджетное

образовательное учреждение среднего профессионального образования «Уваровский химико-технологический колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Предметно – цикловой комиссией  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Директора ТОГБОУ СПО УХТК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А. Сафонов  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**для специальности 21.02.05 «земельно - имущественные отношения»**

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. УГС 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация - разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Уваровский химико-технологический колледж»

Разработчики:

Рудакова Н.В. преподаватель ТОГБОУ СПО «Уваровский химико-технологический колледж»

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины | 27 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 30 |

1.ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. УГС 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общегуманитарный социально-экономический цикл.

Специалист по земельно-имущественным отношениям должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и вести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

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

**Цель изучения дисциплины.**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины.**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

**Иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также для выполнения комплекса ГТО V ступени - 2 курс, VI ступени - 3 курс;

- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроках.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы здорового образа жизни студента;

- основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Все требования Государственного стандарта к обязательному минимуму содержания и требования к знаниям и умениям программой учтены.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

* Основы здорового образа жизни студента.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

* теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
* практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

* Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента:

* Обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.
* Вариативный, опирающийся на базовый, дополняющей, его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *236* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *118* |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | *2* |
| практические занятия | *116* |
| контрольные занятия |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *118* |
| теоретическая подготовка обучающегося (литература, интернет-ресурсы) | *2* |
| подготовка к зачётным нормативам по лёгкой атлетике. Подготовка к нормативам ГТО | *24* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подготовка к нормативам ГТО | *18* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по гимнастике. Подготовка к нормативам ГТО | *16* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по баскетболу. Подготовка к нормативам ГТО | *22* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по волейболу. Подготовка к нормативам ГТО | *18* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по ритмической гимнастике, шейпингу. Подготовка к нормативам ГТО | *10* |
| подготовка к выполнению контрольных нормативов по ППФП. Подготовка к нормативам ГТО | *8* |
| *Итоговая аттестация в форме зачёта (III. IV. V-семестр)*  *Дифференцированный. зачёт (VI-семестр)* | |

**Учебный план специальности**

21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зачёты по семестрам | Максимальная нагрузка | Самостоятельная работа | Обязательные учебные занятия | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| Ш, IV, V,VI  VVVvVIII VIII | 236 | 118 | 118 | 2 | 116 |

**Распределение учебной нагрузки по курсам и семестрам**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная**  **подготовка** | **Объём**  **часов** | **Распределение часов** | | | |
| **2 курс** | | **3 курс** | |
| **3 сем**.  16 нед. | **4 сем**  19 нед. | **5 сем.**  17 нед. | **6 сем**.  7 нед. |
| **1. Теоретический раздел** | 2 | 2 | \_ | \_ | \_ |
| **2. Практический раздел** | 116 | 30 | 38 | 34 | 14 |
| Лёгкая атлетика | 24 | 8 | 8 | 8 | \_ |
| Общая физическая подготовка | 18 | 8 | \_ | 10 | \_ |
| ППФП | 8 | \_ | 8 | \_ | \_ |
| Гимнастика | 16 | 8 | \_ | 8 | \_ |
| Баскетбол | 22 | 6 | 4 | 8 | 4 |
| Волейбол | 18 | \_ | 10 | \_ | 8 |
| Ритмическая гимн – ка,  Шейпиг. | 10 | \_ | 8 | \_ | 2 |
| Контрольные формы  (зачёты) | В том числе | | | | |
| **3.Самостоятельная работа (всего)** | 118 | 32 | 38 | 34 | 14 |
| Спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта. |
| Итого | 236 | 64 | 76 | 68 | 28 |

**Содержание разделов дисциплины**

**Раздел 1. Теоретический**

**1. Основы здорового образа жизни студента.**

* Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

* Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниями, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов

**Раздел 2. Практический**

Учебные материалы раздела направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебные группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Практический учебный материал для специального учебного отделения, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянно-патологическими факторами.

* **Второй год обучения, девушки**

**Гимнастика**. ***Физическая подготовка:*** развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

***Бревно.*** Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Из седа ног врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.

***Опорный прыжок.*** Совершенствование прыжка с прямого разбега. Козел в ширину, высота ПО см. Прыжок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

***Акробатика.*** Кувырки вперед, назад. Соединение кувырков. Кувырок вперед шагом одной и махом другой нога. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Соединение элементов.

**Ритмическая гимнастика**. ***Физическая подготовка:*** развитие выносливости, гибкости. Комплекс из 18-20 упражнений (выполняется под музыкальное сопровождение). Спортивные танцы.

**Шейпинг**. Занятия на тренажерах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнения в исходном положение сидя, лёжа на спине, животе.

**Легкая атлетика**. ***Физическая подготовка:*** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Эстафетный бег 4x100 м; 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м. Финиширование. Прыжок в высоту. Прыжок в длину.

Метание теннисного мяча на дальность, гранаты (500 г) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

**Спортивные игры**. ***Физическая подготовка:*** развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

***Баскетбол.*** Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Перехват мяча. Передача мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Верхняя боковая подача. Прямой или боковой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

**Кроссовая подготовка** (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 3 км.

**Требования к учащимся**: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

• **Третий год обучения, девушки**

Практический материал Комплексной программы физического воспитания для третьего года обучения предусматривает учебные занятия в основном с преимущественным решением задач по воспитанию физических способностей.

**Гимнастика**. ***Физическая подготовка:*** развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

***Бревно.*** Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.

***Опорный прыжок.*** Козел в ширину и вдоль, высота 110 см. Прыжок врозь. Прыжок согнув ноги.

***Акробатика.*** С разбега темповый поворот боком (два переворота).

Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки и положения лёжа. Стойка на лопатках. Соединение элементов.

**Ритмическая гимнастика.** Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно-силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от опоры и др.)

Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).

**Легкая атлетика**. ***Физическая подготовка:*** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 м и 60 м. Эстафетный бег4х 100,4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом. Метание теннисного мяча, гранаты 500 гр. на дальность и в цель.

**Спортивные игры**. ***Физическая подготовка:*** развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

***Баскетбол.*** Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

***Волейбол.***Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Спортивная игра по выбору преподавателя и занимающихся.

**Кроссовая подготовка** (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 3 км.

**Требования к учащимся**: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

**Профессионально- прикладная физическая подготовка ППФП.**

**Задачи, требования, средства и виды спорта для проведения учебных и** **внеурочных занятий.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональном учебном заведении основывается на обшей физической подготовке и решает специальные задачи, связанные с подготовкой занимающихся к конкретным видам трудовой деятельности.

**Группировка профессий и содержание ППФП**.

«*Земельно-имущественные отношения».*

*Требования:* совершенствование координации, точности движений; повышение общей и специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины; развитие подвижности в суставах кистей рук; повышение статической выносливости мышц туловища; совершенствование функции внимания и зрения на объём и скорость действий ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям труда.

*Средства ППФП:* гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, теннисными мячами; упражнения на гимнастической скамейке, стенке; элементы волейбола, баскетбола, ручного мяча; эстафеты, игры на воспитание выносливости, точности и ловкости.

*Рекомендуемые виды спорта:* баскетбол, волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)

**Самостоятельная работа для студентов**

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

# **2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Радел 1.**  **Теоретический** |  | **2** |  |
| Тема 1.1Основы здорового образа жизни студента | Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 1 | 1 |
| **Тема 1.2** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниями, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. | 1 | 1 |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося** | **2** |  |
| Теоретическая подготовка обучающегося. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.,  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008. Подготовка спортивной формы. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |
| **Раздел 2.**  **Практическая часть** |  | **68** |  |
| **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** |  | **8** |  |
|  | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.  Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. | 6 | 2 |
| Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4\*100; 4\*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2\*60, 2\*100м, 2\*200м. | 2 |
| Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3\*60, 3\*100, 3\*300м, метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 2 |
| **Контрольное занятие по лёгкой атлетике.**  Бег-темп бега, скорость бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.Оценить**.** Норматив ГТО - Бег 100 м, 1000м. Метание гранаты: вес 500гр. Прыжок в длину с разбега. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам бег 100 м, бег 1000 м. Кроссовая подготовка. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.2 Общая физическая подготовка** |  | **8** |  |
|  | Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения статического характера на гимнастических матах.  Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера. | 6 | 2 |
| **Контрольное занятие по ОФП.** Оценить. Челночный бег 3\*10м, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места; упражнение для мышц брюшного пресса 30 сек. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнение для мышц брюшного пресса. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.3 Гимнастика** |  | **8** |  |
|  | Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнение на бревне.Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Из седа ног врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов. | 6 | 2 |
| Акробатика, перекаты вперед, в сторону, кувырки вперед, назад. Равновесие на левой, правой ноге. Мост. Соединение элементов. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями 2-5кг. Комплекс упражнений из 18-20 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок. | 2 |
| **Контрольное занятие по гимнастике.** Оценить. Упражнение на гимнастическом бревне – комбинация. Акробатическая комбинация. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по гимнастике. Выучить акробатический комплекс и упражнение на бревне. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.4 Баскетбол** |  | **6** |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов. | 4 | 2 |
| Упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча. | 2 |
| **Контрольное занятие по баскетболу.** Оценить. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **6** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Ведение мяча; броски с точек. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
|  | **Всего часов в III семестре**  **Самостоятельная работа** | **32**  **32** |  |
| **I V семестр** |  |  |  |
| **Тема 2.4 Баскетбол** |  | **4** |  |
|  | Учебная игра. Правило судейства. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 4 |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.5 Волейбол** |  | **10** |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра. | 8 | 2 |
| Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство.  Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двустороння игра. | 2 |
| **Контрольное занятие по волейболу.** Оценить:передачу у сетки над собой сверху, снизу - количество раз поочередно;передачу у сетки в паре из зон 2-4; 4-2; 3-4; 3-2; - количество результативных передач;подачу через сетку по зонам 1; 5; 6; - количество результативных подач из 10; | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **10** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по волейболу. Подача мяча; Передачи мяча. Правила игры в волейбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.6 Ритмическая гимнастика. Шейпинг** |  | **8** |  |
|  | Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая подготовка, развитие выносливости, гибкости, координации. Комплекс из 16-18 упражнений. Элементы шейпинга. Занятия на тренажерах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами. | 8 | 2 |
| Выполнение упражнений в и.п. сидя на гимнастических матах, в и.п. лежа лицом вниз, на спине, стоя на коленях, руках; в и.п. лежа на правом, левом бедре. | 2 |
| **Контрольное занятие по ритмической гимнастике.** Специальные упражнения под музыкальное сопровождение.  Сдача зачетных нормативов. Оценить. Норматив ГТО - поднимание туловища из положения лёжа-1 мин.; пробегание отрезков - челночный бег. Бег 10 мин. Прыжки на скакалке за 1мин. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке; упражнение для мышц брюшного пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.7 ППФП** |  | **8** |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | Физические упражнения силового характера с гантелями. Комплекс упражнений возле гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с блинами 2.5 кг, 5кг. Упражнения с грифом 7кг. Бег с 8 минут до (10-15 минут). Упражнения на атлетических спортивных тренажёрах. (Использовать 6 комплекса). | 6 | 2 |
| **Контрольное занятие по ППФП.**  Оценить. Нормативы ГТО. Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание из виса на низкой перекладине; гибкость; бег 2 км; 100м. Метание гранаты. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке; бег от 10 до 20 мин; упражнение для мышц брюшного пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.8 Лёгкая атлетика** |  | **8** |  |
|  | Бег на выносливость. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.  Пробегание отрезков 2\*20, 2\*40, 2\*60, 2\*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (500гр.) совершенствование техники метания гранаты. | 4 |  |
| **Контрольный раздел по лёгкой атлетике.** Оценить быстроту, бег 100м, 200м; оценить выносливость бег. 400м, 600м, 500м, 1000м, 2000м.  Оценить метание гранаты на дальность. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Кроссовая подготовка. Бег до 30 мин. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормам ГТО V-ступени. |  |  |
| **Всего часов в IVсеместре**  **Самостоятельная работа** | **38**  **38** |  |
| **Всего часов на II курсе** | | **140** |  |

# **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретический** |  |  |  |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося** |  |  |
| Теоретическая подготовка обучающегося. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.,  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008. Подготовка спортивной формы. Утренняя гимнастика. **Тему изучить самостоятельно**. |  |  |
| **Раздел 2. Практическая часть** |  | **48** |
|  |
| **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** |  | **8** |  |
|  | Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Развитие выносливости; быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 4\*30м, 2\*40м\*60м, 2\*100м.  Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*200м. Бег на дистанцию 2000 м. | 6 | 2 |
|  | |
|  |
| Бег на выносливость. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.  Пробегание отрезков 2\*20, 2\*40, 2\*60, 2\*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (500гр.) совершенствование техники метания гранаты. | 2 |
| **Контрольный раздел по лёгкой атлетике.** Оценить быстроту, бег 100м, оценить выносливость бег 1000м, 2000м. Оценить метание гранаты на дальность. Оценить прыжок в длину с разбега. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам бег 100 м, бег 1000 м. Кроссовая подготовка. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.2 Общая физическая подготовка** |  | **10** |  |
|  | Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения статического характера на гимнастических матах.  Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. | 8 | 2 |
| Упражнения с деталями 2.5-5 кг. |
| Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой.  Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин. | 2 |
| **Контрольный раздел по ОФП.** Оценить челночный бег 3\*10м; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнение на гибкость, прыжки в длину с места (прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, бег.) | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **10** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Утренняя гимнастика. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнение на гибкость. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.3 Гимнастика** |  | **8** |  |
|  | Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации гибкости. Упражнения на бревне. Передвижение по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие, отработка ритмичности исполнения. Соскок прогнувшись. Соединение элементов. | 6 | 2 |
| Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; кувырок боком. Мост из исходного положения. Лежа. Соединение элементов.  Упражнение со скакалкой. Упражнение с гантелями 2-3 кг.  Комплекс из 12-14 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок. | 2 |
| **Контрольный раздел по гимнастике.** Оценить упражнение на гимнастическом бревне, акробатическую комбинацию. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Утренняя гимнастика. Выучить акробатический комплекс и упражнение на бревне. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.4 Баскетбол** |  | **8** |  |
|  | Ходьба и бег. Бег в стойке баскетболиста (передвижения). Ведение мяча с изменением направления. Передачи одной рукой (правой, левой) Приём высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу (с точек трапеции) со штрафной линии; средней дистанции.  Ведение; два шага, бросок в кольцо – совершенствование.  Учебная игра. | 6 | 2 |
| Специальные беговые упражнения баскетболиста. Упражнения в ходьбе, жонглирование мячом. Техника ловли и передачи мяча. Ведение. Броски мяча с различных точек - техника броска. Перехват мяча; заслон. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двустороння игра. | 2 |
| **Контрольный раздел по баскетболу.** Специальные упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ; Оценить технику выполнения зачетных нормативов. Передачи мяча; ловля мяча; ведение мяча, броски мяча. Судейство. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Ведение мяча; броски с точек. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Всего часов в Vсеместре**  **Самостоятельная работа** | **34**  **34** |  |
| **VI семестр** |  |  |  |
| **Тема 2.4 Баскетбол** |  | **4** |  |
|  | Учебная игра. Правило судейства. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 4 |  |
| Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.5 Волейбол** |  | **8** |  |
|  | Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение в волейбольной стойке; выпрыгивание. Передача мяча над собой; взаимодействие с партнером. Передача и прием мяча. Передача мяча через сетку. Блокирование мяча – совершенствование; подача мяча. Учебная игра. | 6 | 2 |
| Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение волейболиста в стойке. ОРУ. Различные виды передач, прием мяча. Нападающий удар; совершенствование подач мяча. Учебная игра. Судейство. | 2 |
| **Контрольный раздел по волейболу.** Содержание. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику подачи мяча одним из способов по зонам. Длинные передачи сверху у сетки в паре - количество передач. Длинные передачи снизу у сетки в паре - количество передач; Передача стоя спиной в паре - количество результативных передач; Нападающий удар с задний линии - количество результативных попыток. Пробегание отрезков - челночный бег. Бег 10 мин. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **8** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Судейство в волейболе – теория и практика. Утренняя гимнастика. Челночный бег. Бег 10 мин. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Тема 2.6 Ритмическая гимнастика. Шейпинг.** |  | **2** |  | |  |
|  | Техника безопасности. Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость; подвижность в суставах, координацию, выразительность движений). | 1 | 2 |
| Спец. упражнения под музыкальное сопровождение.  **Контрольный раздел по ритмической гимнастике** Сдача зачетных нормативов. Оценить. Прыжки на скакалке за 1 мин. Норматив ГТО - поднимание туловища из положения лёжа-1 мин. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **2** |  |
| Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке; упражнение для мышц брюшного пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО |  |  |
| **Всего часов в VI семестре**  **Самостоятельная работа** | **14**  **14** |  |
| **Всего часов на III курсе** | | **92** |  |

**Проведение занятий со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 621 от 30.12.2003 г. утверждены «Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей» и «Алгоритм определения групп здоровья у детей в возрасте от3 да 17 лет включительно по результатам профилактических медицинских осмотров».

Руководствуясь «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом», все студенты и обучающиеся распределяются на 3 медицинские группы: основную (I группа здоровья), подготовительную (II группа здоровья) и специальную («А» - III группа здоровья и «B»-IV группа здоровья).

*К специальной медицинской группе «А»* относят студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы.

*В специальную медицинскую группу «Б»* зачисляют студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенных к теоретическим занятиям.

**Задачами физического воспитания** тех, кто отнесен к специальной медицинской группе, являются:

- улучшение общего состояния здоровья;

- обучение двигательным умениям и навыкам;

- восстановление нарушенных функций организма;

- компенсация отдельных утраченных функций;

- обучение рациональному дыханию;

- воспитание правильной осанки;

- приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде.

Учебные занятия с отнесенными к этой группе, планируются на уроках

физической культуры со всей группой или отдельно от основного учебного

расписания и являются обязательными.

Учебные занятия преимущественно проводятся из расчета 2 занятия в неделю

по 45 минут. Наполняемость групп на отдельных уроках -10—15.

**Практические занятия** с отнесенными к специальной медицинской группе нельзя сводить к лечебной физкультуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов  
необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического  
воспитания: постепенность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

**Организационно-методические рекомендации**

* при постановке задач в начале урока выделить задачу для студента специальной медицинской группы;

— при обучении видам самоконтроля особое внимание акцентировать на эти знания и умения студентов (подсчет частоты пульса, его  
ритмичности, внимательность к самочувствию и т.н.).

Текущая оценка успеваемости таким ученикам основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению преподавателя и выставляется «оценка» или «зачёт».

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м, 400м. (юноши и девушки) - без учета времени.

2.. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
4. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
5. Метание гранаты (юноши).

**План распределения учебного материала и зачётов в специальной медицинской группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| семестр | Раздел по программе | Практические занятия и зачёты |
| I семестр | Тема: Лёгкая атлетика | Передача эстафетной палочки: Разучивание и совершенствование. Эстафетный бег 4\*30м. Метание гранаты: 1курс – разучивание. Бег на короткие и длинные дистанции, старт и финиш: 1 курс-разучивание 2,3,4 курс-совершенствование.  Зачёт: 100м. ,400м.(без учёта времени) |
| Тема: ППФП | Бег от 2 до З минут. Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Разучить упражнения в исходном положении сидя и лёжа. |
| Тема: Гимнастика | Совершенствование разученных упражнений под музыкальнее сопровождение; совершенствовать упражнения в исходном положении сидя и лёжа. |
| Тема: Спорт. игры  Баскетбол | Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Упражнения в движении и на месте : ведение мяча, передача мяча, жонглирование мяча,  броски мяча в кольцо. Игры с мячом. |
| II семестр | Тема: Спорт. игры  Волейбол | Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с волейбольным мячом в исходном положении сидя и лёжа Упражнения с волейбольным мячом в парах, через сетку (передачи мяча, подача мяча) Игры мячом. |
| Тема: Ритмическая гимнастика Элементы шейпинга | Упражнения с элементами шейпинга. Упражнения с гантелями и со скакалкой. |
| Тема: ППФП | Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения возле гимнастической стенки: стоя с опорой на одной ноге наклоны в сторону и вперёд Вис на гимнастической стенке; уголки в висе. |
| Тема: Лёгкая атлетика | Упражнения без предметов. Совершенствование беговых упражнений. Игры с мячом. Упражнения без предметов. 1,2,3-курс совершенствование беговых упражнений; бег на короткие дистанции (в зависимости от состояния здоровья) Игры с мячом Зачёт: 100м.,600м. (без учёта) |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного игрового зала, теннисного зала, тренажёрного зала (для силовых видов спорта), гимнастического зала, спортивное ядро.

**Оборудование спортивного зала**: гимнастические скамейки; гимнастическая спортивная стенка; баскетбольные кольца; волейбольные стойки; спортивный инвентарь для спортивных игр.

**Оборудование теннисного зала**: теннисные столы; ракетки; гимнастические скамейки.

**Оборудование атлетического зала**: тренажёры; гантели; штанги по весу;

атлетические центры; скамейки для жима; универсальные станки; гири по весу; стол армрестлинга.

**Оборудование гимнастического зала**: гимнастические маты; гимнастический конь, гимнастический козёл; параллельные брусья; высокая и низкая перекладина.

**Оборудование спортивного ядра:** легкоатлетическая дорожка; яма для прыжков в высоту, длину;сектор для метания.

**3.2. Требования к врачебному контролю.**

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения (Приказ Минздрава РФ и Министерства образования РФ № 337 от 20.08.2001 г.).

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследование возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором ССУЗа.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по отдельному рас- писанию не менее 4-6 часов в неделю. Для проведения занятий с этими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

# **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Озолин Н.Г, В.И.Воронкин, Ю.Н. Примаков. Легкая атлетика: Учеб. пособие - М.: ФиС. 1989. – 671 с.
2. И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская, Н.В. Казакевич. Гимнастика: Учеб. пособие -2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2002. – 448 с.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480с.

4.Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт. - сост. Г.И. Погадаев: Предисл. В.В. Кучина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: Астрель - ACT, 2002.

6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2005. – 144 с.

**Дополнительные источники**:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000. – 368 с.

1. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
2. Л.А.Вяткин, Е.В. Сидорчук. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
3. П.К.Петров. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учеб. пособие . – М.: Издательский центр «Академия» , 2008. – 288 с.
   1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособ. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. -312 с.
   2. . Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов по физической культуре: Учеб пособие. - М. 2003

7. Г.И.Попов. Биомеханика: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия» , 2009. – 256 с.

8. С.Н. Попов, Н.М.Валеев. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие. – 7-е изд., - – М.: Издательский центр «Академия» , 2009. – 416 с.

9. Г.С.Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры.- М. 2001
3. Железняк Ю.Д. Педагогическая физкультурно-спортивное соревнование.- М. 2002

13. Макаров А.Н. Легкая атлетика.- М.: Просвещение., 1990

14. Ковалев В.Д. Спортивные игры.- М.: Просвещение., 1989  
П.Портнов Ю.М. Спортивные игры-. М. 2002

15. Федеральный закон от 29.04.99 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

16. Закон «О физической культуре и спорте в Тамбовской области» от 17.05.98 г. Приказ Минобразования РФ от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ».

17. .Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников

умственного труда. - М: Знание, 1987.

18. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Под общей

ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга. 1982

19. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры -М.: ФиС, 1990.

20. Ли В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2001.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и оценка**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума – регулярности посещения обязательных занятий: обязательных и дополнительных тестов.

* **Оперативный контроль** обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.
* **Текущий** – позволяет оценить степень освоения разделов темы, виды учебной работы.
* **Итоговый контроль** (зачёты) даёт возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку занятий, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студентов, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты специального отделения, занимающиеся в группах ЛФК, освобождённые от практических занятий пишут рефераты.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | **2** |
| **Умения:** |  |
| - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке):  -лёгкая атлетика  -общая физическая подготовка, ППФП  -гимнастика  -спортивные игры (баскетбол, волейбол)  -ритмическая гимнастика (девушки) | оперативный контроль  экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении учебно-тренировочных заданий, домашних работ и контрольно-тестовых заданий с использованием опроса.  практические занятия, итоговый контроль  практические занятия, итоговый контроль  практические занятия, итоговый контроль  практические занятия, итоговый контроль  практические занятия, итоговый контроль |
| - приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей | текущий контроль  -выполнение индивидуальных заданий преподавателя;  -показ техники выполнения различных упражнений;  -составление комплексов упражнений утренней гимнастики;  -участие в соревнованиях; -сдача нормативов ГТО. |
| - использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на уроках | -выполнение практических заданий, составление комплексов упражнений утренней гимнастики;  -выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. |
| **Знания:** |  |
| Основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).  Основы здорового образа жизни студента.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Профессионально-прикладная физическая подготовка. | экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении учебно-тренировочных заданий, домашних работ и контрольно-тестовых заданий с использованием опроса  Оперативный контроль, итоговый контроль  Оперативный контроль, итоговый контроль  Оперативный контроль, итоговый контроль |

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (развитие общих компетенций) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Шифр | Наименование |  |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность. | Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях. |
| ОК 10 | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши). | Контрольное тестирование. Выполнение практических заданий. |

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

(Перечень контрольных вопросов по темам содержания дисциплины)

**Тема 1. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Дайте определение понятию «здоровье».
2. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
3. Объясните важность соблюдения режима труда и отдыха.
4. Назовите принципы рационального питания.
5. В чем заключается негативное влияние вредных привычек на организм?
6. Что такое закаливание?
7. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ?
8. Дайте определение понятию «уровень здоровья». В чем заключается комплексная оценка уровня здоровья
9. Перечислите показатели, позволяющие оценить функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от соблюдения норм ЗОЖ.
11. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от работы иммунной системы.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Определите цели и задачи ПТТФП.
3. Что такое прикладные знания?
4. Дайте определение прикладным умениям и навыкам.
5. Что такое прикладные психофизические качества?
6. Дайте определение прикладным специальным качествам.
7. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП,
8. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
9. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
10. Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.

**Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (Тема обучающимися изучается самостоятельно).**

1. Дайте определение оптимальной двигательной активности.
2. Определите цели и задачи утренней гигиенической гимнастики.
3. Определите цели и задачи физических упражнений в течение учебного или трудового дня.

4. Определите цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Охарактеризуйте подготовительную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.
2. Охарактеризуйте основную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.
3. Охарактеризуйте заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.
4. В чем заключаются основные принципы дозирования физической нагрузки?

9. Перечислите основное содержание дневника самоконтроля.

10. В чем заключаются гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?

Баскетбол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Виды зачетных нормативов и испытаний | Оценка | | | | | |
| 3 | | 4 | | 5 | |
| **Ю** | **Д** | **Ю** | **Д** | **Ю** | **Д** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I курс | Скоростное ведение мяча по отрезкам в сек.  Одновременное ведение двух мячей в сек.  Передача от груди двумя руками за минуту количество раз  Скоростная подготовка баскетболиста за минуту количество раз  Броски с семи точек количество раз из 30 бросков  Штрафной бросок количество раз из 10 бросков  Выполнение двух шагов количество попыток  Комплексное упражнение в сек. | 36 20  50  20 15  5  3  10,0 | 36  20  45  18 10  5  14,0 | 30  40 55 22 18  6  4 9,6 | 30  40 50 20 12  6  13,0 | 26  60 60  24  20  7  5  8,6 | 26  60  55  22  15  . 7  12,0 |
| II курс | Попеременное ведение двух мячей в сек.  Передача от плеча л/п за 1 мин. количество раз  Скоростная подготовка баскетболиста с передачей л/п рукой количество раз в минуту  Штрафной бросок количество раз из 10 бросков Броски с трех точек количество раз из 15 бросков Выполнение двух шагов с трех положений количество попыток из 15 Комплексное упражнение количество попыток из 5 Игровая практика | 20 40 20 6 10 10 2 | 20  40  20  6  8  6 | 40 45  22 7 12 12 3 | 40  45  7  10 8 | 60  50  24  8  14 14 4 | 60  50  24  8  12 10 |
| зачет | | | | | |
| III  курс | Одновременная передача двух мячей в парах количество раз в минуту  Штрафной бросок количество раз из 10  Выполнение двух шагов с передачей от партнера с ходу количество попыток  Выполнение двух шагов с передачей от партнера отскоком количество попыток  о пол  Комплексное упражнение:  с обводкой защитников с выполнением двух шагов, бросок по кольцу количество попыток  с обводкой защитника остановкой прыжком, бросок но кольцу количество попыток  Игровая практика в защите и нападении | 20 7  1  1  2  2 | 10  1 | 28  8  2  2  3 | 12  2 | 32 9  3  3  4  4 | 14  3 |
| зачет | | | | | |
| IV курс | Практика судейства | Знать правила судейства | | | | | |

Волейбол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Виды зачетных нормативов | Оценка | | | | | |
| 3 | | 4 | | 5 | |
| ю | Д | Ю | д | Ю | Д |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  10  10  8  10  10  3 |
| I курс | Передача над собой сверху количество раз  Передача над собой снизу количество раз  Подача через серку в паре количество результативных подач из 10  Передача через сетку сверху в паре количество результативных передач  Передача через сетку снизу в паре количество результативных передач  Нападающий удар с гандбольным мячом количество результативных попыток | 10  10  6  10  10  2 | 6 6  4 6 6 1 | 12  12  8  12  12  3 | 8 8 6  8 8  2 | 14  14  10  14  14  4 |
| II курс | Передача у сетки над собой сверху, снизу количество раз поочередно  Передача у сетки в паре из зон 2-4; 4-2; 3-4; 3-2; количество результативных передач  Подача через сетку по зонам 1; 5; 6; количество результативных подач из 10  Нападающий удар количество результативных попыток из 5    Блокирование | 10  4  3  2 | 6  2  2  1 | 12  6  6  3 | 8  4 4  2 | 14  8  8  4 | 10  6  6  3 |
| уметь поставить блок | | | | | |
| III курс | Длинные передачи сверху у сетки в паре количество передач  Длинные передачи снизу у сетки в паре количество передач  Передача стоя спиной в паре количество результативных передач  Нападающий удар с задний линии количество результативных попыток | 10  10  6  2 | 6 6 4 1 | 12  12  8  3 | 8 8 6  2 | 14  14  10  4 | 10  14  8  3 |
| IV курс | Судейство | знать правила судейства | | | | | |

Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности

учащихся по лёгкой атлетике

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытания | Пол | I курс | | | 11 курс | | | III курс IV курс | | | Медицин  екая  группа | Разрядные требования | | | | |  |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | I | II | III | I  юн. | II  юн. | III  юн. |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | Ю  **д** | 14.8 16.6 | 14.5 16.2 | 14.2 16.0 | 14.5 16.2 | 14.2 16.0 | 14.0 15.6 | 14.2 16.0 | 14.0 15.6 | 13.8 15.4 | 15.0 17.0 | 11.1  12.8 | 11.7 13.6 | 12.4 14.7 | 12.8 15.3 | 13.4 16.0 | 14.0  17.0 |
| 2 | Бег 200 м.  (сек.) | Ю  **д** | 29.0 33.0 | 28.0  32.5 | 27.0 32.0 | 28.0  32.5 | 27.0 32.0 | 26.0 31.5 | 27.0 32.0 | 26.0 31.5 | 25.4 31.0 | 32.0 35.0 | 22.8 26.6 | 24.0 28.5 | 25.7 31.0 | 26.7 32.4 | 28.0 34.0 | 29.4 36.0 |
| 3 | Бег. 400 м. (мин., сек.) | **ю**  **д** | 1.10 1.30 | 1.08 1.28 | 1.06 1.26 | 1.08 1.28 | 1.06 1.26 | 1.04 1.24 | 1.06 1.26 | 1.04 1.24 | 1.02 1.22 | 1.30 1.50 | 0.51 1.00 | 0.54 1.04 | 0.578 1Л0 | 1.00 1.13 | 1.03 1.17 | 1.06 1.22 |
| 4 | Кросс 600 м. (мин., сек.) | **д** | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.20 | 2.15 | 2.10 | 3.00 | 1.39 | 1.46 | 1.59 | 2.02 | 2.08 | 2.17 |
| 5 | Бег 800 м. (мин., сек.) | **ю**  **д** | 3.00 3.30 | 2.50  3.25 | 2.40  3.20 | 2.50  3.25 | 2.40 3.20 | 2.35 3.15 | 2.40 3.20 | 2.35 3.15 | 2.30 ЗЛО | 3.20 3.50 | 1.59  2.20 | 2.06 2.36 | 2.1  2.4 | 2.21  2.53 | 2.28 3.01 | 2.36 3.13 |
| 6 | Бег 1500м. (мин., сек.) | **ю** | 6.00 | 5.55 | 5.45 | 5.55 | 5.45 | 5.35 | 5.45 | 5.35 | 5.25 | 6.20 | 4.06 | 4.20 | 4.39 | 4.49 | 3.04 | 5.20 3.20 |
| 7 | Кросс 1000 м. (мин., сек.) | **ю** | 3.50 | 3.45 | 3.40 | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.40 | 3.30 | 3.25 | 4.10 | **-** | 2.42 | 2.55 | 3.02 | ЗЛО |
| 8 | Кросс 2000 м. (мин., сек.) | **д** | 11.0 | 10.30 | 10.00 | 10.40 | 10.20 | 9.50 | 10.20 | 9.40 | 9.30 | без учета времени | 6.40 | 7.10 | 7.50 | 8.10 | 8.35 | 9.15 |
| 9 | Кросс 3000 м. (мин., сек.) | **ю**  **д** | 13.30 19.0 | 13.00 18.0 | 12.30  17 | 13.00 18 | 12.30 17 | 12.00 16 | 12.30 16.30 | 12.00 16.00 | 11.30 15.30 | без учета времени | 8.50 10.25 | 9.20 11.10 | 10.00 12.15 | 10.30 12.45 | 11.00 13.38 | 11.30 |
| 10 | Кросс 5000 м. (мин., сек.) | **ю** | 26.00 | 25.00 | 24.00 | 25.00 | 24.00 | 23.00 | 24.00 | 23.00 | 22.00 | без учета времени | 15.20 | 16.20 | 17.30 | 18.20 | 19.00 | 20.00 |
| 11 | Метание 700гр. гранаты 500гр. | **ю**  **д** | 30 18 | 32 20 | 35 21 | 32 19 | 35 21 | 38  22 | 35 21 | 38 22 | 40  23 | 28 17 | **-** | 54 40 | 45 35 | 42 31 | 39  27 | 35 23 |
| 12 | Прыжки с разбега в длину (мин., сек.) | **ю**  **д** | 4.30 3.10 | 4.40 3.20 | 4.50 3.30 | 4.40 3.20 | 4.50 3.30 | 4.60 3.40 | 4.50 3.30 | 4.60 3.40 | 4.70 3.50 | 4.10 3.00 | 6.80 5.60 | 6.20 5.20 | 5.60 4.70 | 5.30 4.50 | 5.00 4.20 | 4.60 3.90 |
| 13 | Прыжки с разбега в высоту (мин., сек.) | **ю**  **д** | 1.20 0.95 | 1.25 1.00 | 1.30 1.05 | 1.25 1.00 | 1.30 1.05 | 1.35 1.10 | 1.30 1.05 | 1.35 1.10 | 1.40 1.15 | 1.10 0.85 | 1.90 1.65 | 1.75 1.55 | 1.60 1.40 | 1.55 1.35 | 1.45  0.25 | 1.35 1.20 |

Зачетные требования по общей физической подготовке учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зачетные упражнения | пол | Курс оценка | | | | | | | | | | | |
| 1 курс | | | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 " |
| 1 | Прыжок в длину с места | **Ю**  **д** | 200 160 | 210  170 | 220 180 | 210 170 | 220 180 | 230 190 | 220 180 | 230 190 | 240  200 | 225 185 | 235 195 | 240 205 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине (раз) | **Ю**  **д** | 10  8 | 12 10 | 14  12 | 12 10 | 14 12 | 16 14 | 14 11 | 16 13 | 18 15 | 6 | 8 | 10 |
| 3 | Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке | **ю**  **д** | 20  8 | 25 10 | " 30 12 | 25 10 | 30  12 | 35 14 | 35 8 | 40  10 | 45  12 | 16 | 18 | 20 |
| 4 | Пресс из виса на перекладине, подъем прямых ног до касания опоры (раз) | **ю**  **д** | 15/15 10 | 20/20 15 | 25/25 20 | 20 12 | 25 16 | 30 20 | 12  5 | 14  7 | 16 9 | 14  7 | 16 9 | 18 12 |
| 5 | Спина. Лежа на бедрах, подъем туловища до прогиба в пояснице | **Ю**  **д** | 25 20 | 30  25 | 35 30 | 30  25 | 35 30 | 40  35 | 35 30 | 40  35 | 45 40 | - | - | - |
| 6 | Координация движений и скоростно-силовая  выносливость (раз) | **ю**  **д** | 15 10 | 20 15 | 25 20 | 20 15 | 25 20 | 30  25 | 25 20 | 30  25 | 35 30 | 30  25 | 35 30 | 40  35 |
| 7 | Прыжковая  выносливость (раз) | **Ю**  **д** | 30  20 | 35 25 | 40 30 | 35 25 | 40 30 | 45  35 | 40 30 | 45 35 | 50 40 | 45 35 | 50 40 | 55 45 |
|  | Гибкость. Подвижность | Общ. | 0+5 | 6+10 | 11+13 | 6+10 | 11+13 | 16+18 | 10+13 | 14+16 | 18+20 | - | - | - |
| **О** | позвоночного столба (раз) | Наклон вперед, ноги вместе, колени прямые | | | | | | | | |
|  | Подвижность плечевого | Общ. | 86-100 | | | 71-85  \_1\_ | | | 55-70 | | | - | - | - |
| 9 | пояса | Выкрут назад с гимнастической палкой | | | | | | | | |

Примечание: Подтягивание:

(девушки) Из виса лежа, тело под углом 30° к полу

IV курс (юноши) Подъем силой поочередно левой - правой в упор Отжимание:

IV курс (юноши) Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях

(девушки) I курс. Руки на скамейке. II курс руки на полу.

III курс ноги на скамейке Пресс:

I курс (юноши, девушки). Лежа на гимнастической скамейке под углом 30° подъем туловища до касания головой колен.

П курс (юноши, девушки). Из виса лежа на гимнастической скамейке под углом 45° поднимание прямых ног до касания опорной рейки

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Бр. | Сер. | Зол. | Бр. | Сер | Зол. |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | | | | | |
| **18-24** | | | **25-29** | | |
| Бр. | Сер. | Зол. | Бр. | Сер. | Зол. |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |