|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  федеральное государственное АВТОНОМНОЕ образовательное учреждение высшего образования  «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **Озерский технологический институт –**  филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  **(ОТИ НИЯУ МИФИ)** |

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОТИ НИЯУ МИФИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Иванов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных и общих гуманитарных дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Дениева | Рабочая программа разработана на основе примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от \_28.07.2014\_№ 849 |

Составитель рабочей программы:

Плотников А.Ю., преподаватель ОТИ НИЯУ МИФИ (СПО)

Рецензент:

#### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

© Озерский технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее—СПО) независимо от профиля профессионального образования:

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, гимнастика) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, стрейтчинг, настольный теннис, бадминтон и др.).

Целью изучения дисциплины является:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дисциплина «Физическая культура» (относится к циклу общих гуманитарных исоциально-экономических дисциплин или является профессионально образующей, обеспечивающей квалификацию специалиста),

* Изучив дисциплину, студент должен:
* **иметь представление***:*
* о содержании и задачах учебной дисциплины, ее роли в формировании специалиста
* **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

* **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Технические специальности

| *№ и наименование разделов и тем* | *Максимальная*  *учебная нагрузка студента, час* | *Количество аудиторных часов* | | *Самостоятельная работа*  *студента* | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Практические занятия |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | |
| **Введение.** | 2 | 2 |  |  | | |
| **Раздел I. Теоретические сведения** | **18** | **10** |  | **8** | | |
| **Тема1.1** ***Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.2**. ***Социально-биологические основы физической культуры и спорта*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.3**. ***Основы здорового образа жизн*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.4**. ***Физические способности человека и их развитие*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.5**. ***Основы физической и спортивной подготовки*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.6**. ***Спорт в физическом воспитании учащихся*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.7**. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Тема1.8**. ***Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом*** | 2 | 1 |  | 1 | | |
| **Раздел 2 Лёгкая атлетика** | **44** | **34** | **34** | **10** | | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | 10 | 8 | 8 | 2 | | |
| Тема 2.2 Бег на средние дистанции | 10 | 8 | 8 | 2 | | |
| Тема 2.3 Бег на длинные дистанции | 10 | 8 | 8 | 2 | | |
| Тема 2.4 Эстафетный бег | 6 | 4 | 4 | 2 | | |
| Тема 2.5 Прыжки | 6 | 4 | 4 | 2 | | |
| Тема 2.6 Бег по местности (кросс) | 2 | 2 | 2 |  | | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | **42** | **32** | **32** | | **10** |
| Тема 3.1 Техника нападения | 10 | 10 | 10 | |  |
| Тема 3.2 Техника владения мячом | 10 | 10 | 10 | |  |
| Тема 3.3 Техника защиты | 4 | 4 | 4 | |  |
| Тема 3.4 Финты и сочетания приёмов | 2 | 2 | 2 | |  |
| Тема 3.5 Тактика игры | 2 | 2 | 2 | |  |
| Тема 3.6 Игровая подготовка | 2 | 2 | 2 | |  |
| Тема 3.7 Правила игры | 12 | 2 | 2 | | 10 |
| **Раздел 4. Футзал** | **37** | **32** | **32** | | **5** |
| Тема 4.1 Техника игры | 10 | 10 | 10 | |  |
| Тема 4.2 Тактика игры | 10 | 10 | 10 | |  |
| Тема 4.3 Игровая подготовка | 10 | 10 | 10 | |  |
| Тема 4.4 Правила игры | 7 | 2 | 2 | | 5 |
| **Раздел 5 Настольный теннис** | **21** | **16** | **16** | | **5** |
| Тема 5.1 Техника игры | 8 | 8 | 8 | |  |
| Тема 5.2 Тактика игры | 4 | 4 | 4 | |  |
| Тема 5.3 Правила игры | 7 | 2 | 2 | | 5 |
| Тема 5.4 Игровая подготовка | 2 | 2 | 2 | |  |
| **Раздел 6 Бадминтон** | **21** | **16** | **16** | | **5** |
| Тема 6.1 Техника игры | 8 | 8 | 8 | |  |
| Тема 6.2 Тактика игры | 4 | 4 | 4 | |  |
| Тема 6.3 Правила игры | 7 | 2 | 2 | | 5 |
| Тема 6.4 Игровая подготовка | 2 | 2 | 2 | |  |
| **Раздел 7 Волейбол** | **37** | **32** | **32** | | **5** |
| Тема 7.1 Техника игры | 20 | 20 | 20 |  | | |
| Тема 7.2 Тактика игры | 8 | 8 | 8 |  | | |
| Тема 7.3 Правила игры | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| Тема 7.4 Игровая подготовка | 2 | 2 | 2 |  | | |
| **Раздел 8. Атлетическая гимнастика** | **17** | **12** | **12** | **5** | | |
| Тема 8.1 Основы тренировочного процесса | 6 | 6 | 6 |  | | |
| Тема 8.2 Комплексы упражнений | 11 | 6 | 6 | 5 | | |
| **Раздел 8. Шейпинг (для девушек)** | (17) | (12) | (12) | (5) | | |
| Тема 8.1 Основы тренировочного процесса | 6 | 6 | 6 |  | | |
| Тема 8.2 Комплексы упражнений | 11 | 6 | 6 | 5 | | |
| **ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | **237** | **10** | **174** | **53** | | |

Виды самостоятельной работы студента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п)* | *№ и наименование темы* | *Тема и вид самостоятельной работы* | *Кол-во часов* |
| 1 | **Раздел I. Теоретические сведения** | Тема1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся  Тема1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта  Тема1.3. Основы здорового образа жизни  Тема1.4. Физические способности человека и их развитие  Тема1.5. Основы физической и спортивной подготовки  Тема1.6. Спорт в физическом воспитании учащихся  Тема1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Тема1.8. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 8 |
| 2 | **Раздел 2 Лёгкая атлетика** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 10 |
| 3 | **Раздел 3 Баскетбол** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 10 |
| 4 | **Раздел 4 Футзал** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 5 |
| 5 | **Раздел 5 Настольный теннис** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 5 |
| 6 | **Раздел 6 Бадминтон** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 5 |
| 7 | **Раздел 7 Волейбол** | Изучение правил соревнований  Заполнение паспорта здоровья  Участие в соревнованиях | 5 |
| 8 | **Раздел 8. Атлетическая гимнастика** | Разработка комплекса упражнений для всех групп мышц | 5 |
|  | **Всего часов** |  | **53** |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Теоретические сведения**

Содержание каждой беседы в учебных заведениях **среднего професcиoнального образования**, должно включать основные понятия, термины, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культу­ре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющий и форми­рующие убеждения; рекомендации по практическому использованию получен­ных знаний и приобретению необходимого опыта.

Обязательный материал бесед может дополняться теоретическими занятиями, содержание которых определяется самостоятельно. Необходимо к каждой теме предоставить учащимся перечень рекомендуемой для самоподготовки доступной литературы и наглядные мето­дические материалы.

**Обязательная тематика**

**Тема 1.** ***Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.***

Основные понятия. физическая культура и спорт; физическое воспита­ние, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическaя и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальное явление. Физическaя культура личности. Основы законодательства Российской Федерации o физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура, как учебная дисциплина ССУЗ.

**Тема 2**. ***Социально-биологические основы физической культуры и спорта***.

Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосоверщенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гипоксия, гиподинамия, гипоки­цезия,

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся системы. Краткая характеристика функциональных систем ор­ганизма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологиче­ские и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, "мёртвая точка", "втopое дыхание", утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности. Устойчивости к различным услови­ям внешней среды.

**Тема 3**. ***Основы здорового образа жизни***.

Основные понятия: Здоровье: образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его орга­низации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

**Тема 4**. ***Физические способности человека и их развитие***.

Основные понятия: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.

Содержание. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методических принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Воз­можности н условия акцентированного paзвития отдельных физических качеств.

**Тема 5**. ***Основы физической и спортивной подготовки***.

Основные понятия: Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и врабатывание.

Содержание: Физическая подготовка как часть физического и спортивно­го совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыкoв. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учёбно-тренировочные занятия, их направленность и структура.

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Cпортивная тренировна как многолетний процесс.

**Тема 6**. ***Спорт в физическом воспитании учащихся***.

Ocновные понятия: Массовый спорт, спорт высших достижений. Спорт и нравственность. Спортивная классификация. Система спортивных соревнований. Международное спортивное движение.

Содержание: Наиболее популярные виды спорта в Российской Федера­ции. Лучшие спортсмены и уровень развития спорта в колледже, районе и городе. Органическое сочетание процесса спортивной подготовки c нравственным воспитанием, профилактикой вредных привычек и асоциального поведения. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Краткая иcтoрия Олимпийских игр, участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

**Тема 7**. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***.

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

Содержание. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП c помощью специальных тестов.

**Тема 8**. ***Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.***

Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

Содержание. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

**Практические занятия**

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта; приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства фи­зической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется, на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение учащимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность учащихся на этих занятиях на­правлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии c планируемой тематикой занятий преподаватель заблаговpеменно дaeт учащимся задания по ознакомлению c рекомендуемой литера­турой;

- на занятиях преподаватель кратко объясняет методы деятельности и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы их выполнения для достижения необходимых результатов:

- учащиеся практически, при взаимоконтроле, под наблюдением преподавателя воспроизводят тематические задания.

- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, учащимися выдаются индивидуальные рекомендации пo практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.

**Рекомендуемый материал**

**для учебно-тренировочных занятий**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

Бег на средние дистанции: 800 м, 1500 м (высокий старт, бег по дистанции, финиширование).

Бег на длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, (распределение силы на всю дистанцию).

Эстафетный бег: 4х100м (прием, передача эстафетной палочки).

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, толчок, полет, приземление).

Кросс до 3км (девушки), до 5 км (юноши).

Уметь выполнять специальные беговые упражнения.

Выполнять учебные нормативы.

Использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, на самостоятельных занятиях.

***БАСКЕТБОЛ***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Техника нападения.* Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Передачи мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Перехват мяча. Игра в нападении. Двусторонняя игра.

*Техника защиты.* Стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча, взятие отскока, выбивание мяча.

*Тактика игры.* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Знать правила игры.

Применять знания и умения, полученные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

***ВОЛЕЙБОЛ***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы.

*Техника нападения:* передачи, подачи, атакующие удары.

*Техника защиты:* приём, блокирование*.*

*Тактика игры.* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Выполнять учебные нормативы

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре.

***БАДМИНТОН***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости.

*Технические приемы*. Стойки, передвижения, удары, подачи.

*Тактика игры.* Одиночная , парная.

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, полученные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

***НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие ловкости, быстроты, координации, внимания, реакции, глазомера, мышления.

*Техника игры.* Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи,

удары.

*Тактика игры.* Одиночная, парная.

Знать правила игры.

Использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в учебной игре.

Выполнять учебные нормативы

***ФУТЗАЛ***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, гибкости.

*Техника игры.* Передвижения, удары, остановки, финты, отбор мяча, техника вратаря.

*Тактика игры в нападении, в защите*. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Знать правила игры.

Уметь использовать навыки и умения, приобретенные на уроках в процессе игры.

Выполнять контрольные нормативы.

***ШЕЙПИНГ.***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации.

*Основы тренировочного процесса:* Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

*Комплексы упражнений:* для всех групп мышц.

Знать оздоровительную направленность при занятиях.

Уметь выполнять комплексы упражнений под музыкальное сопровождение.

Выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке.

***АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости.

. *Основы тренировочного процесса:* Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

*Комплексы упражнений* *для всех групп мышц*: с гантелями, штангой, на тренажёрах, с собственным весом.

Знать оздоровительную направленность при занятиях.

Выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП).**

*Задачи ППФП:*

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;

- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессией;

- профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т.д.;

- применять знания, умения, навыки полученные на уроках физической культуры в будущей трудовой деятельности;

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*Требования:* развитие силы, развитие координации движения рук и ног, развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, общей выносливости, быстроты реакции, устойчивости и переключения внимания и др. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: вредного производства.

*Рекомендуемые виды спорта*: спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, шейпинг, силовая подготовка, лыжная подготовка.

СТРОИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*Требования:* развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, развитие статической выносливости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, формирование прикладных навыков (лазание по лестнице, канату, прыжки в глубину из различных исходных положений).

*Рекомендуемые виды спорта*: спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, шейпинг, силовая подготовка, лыжная подготовка.

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ РАДИАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

*Требования*: развитие координации движения рук и ног, развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, общей выносливости, быстроты реакции, устойчивости и переключения внимания и др. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: кифотическая постановка тела.

*Рекомендуемые виды спорта*: силовая подготовка, спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка.

СПЕЦИАЛЬНОСТИ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ.

*Требования:* развитие всех групп мышц, совершенствование равновесия в вертикальной позе, развитие общей выносливости, координации, точности движения рук, быстроты зрительных различий, концентрация внимания.

*Рекомендуемые виды спорта*: спортивная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, шейпинг, силовая подготовка, лыжная подготовка.

СПЕЦИАЛЬНОСТИ ЗЕМЕЛЬНО-ИМУЩЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

*Требования:* развитие общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, статической выносливости, развитие всех групп мышц, концентрации внимания.

*Рекомендуемые виды спорта*: гимнастика, шейпинг, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-го КУРСА**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ**  **НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | | | | | **ДЕВУШКИ** | | | |
| **5** | **4** | | **3** | **5** | | **4** | | **3** |
| 30 м | 4,7 | 4,9 | | 5,2 | 5,4 | | 5,6 | | 5,8 |
| 60 м | 8,2 | 8,5 | | 8,8 | 9,7 | | 10,0 | | 10,3 |
| 100 м | 13,8 | 14,1 | | 14,4 | 16,8 | | 17,1 | | 17,4 |
| 200 м | 29,1 | 29,5 | | 30,0 | 35,7 | | 36,1 | | 36,8 |
| 400 м | 1.08,0 | 1.13,0 | | 1.18,0 | 1.21,0 | | 1.27,0 | | 1.31,0 |
| 800 м | 2.45,0 | 2.50,0 | | 3.00,0 | 3.32,5 | | 3.42,5 | | 3,52,0 |
| 1000 м | 3.35,0 | 3.50,0 | | 4.05,0 | 4.32,0 | | 4.45,0 | | 5.00,0 |
| 2000 м | - | - | | - | 11.45,0 | | 12.00,0 | | 12.30,0 |
| 3000 м | 14.00,0 | 14.30,0 | | 15.00,0 | - | | - | | - |
| Ходьба 3 км | 18.00,0 | 18.30,0 | | 19.00,0 | 20.30,0 | | 21.00,0 | | 21.30,0 |
| Прыжки в длину с разбега (м) | 4,65 | 4,25 | | 4,05 | 3,95 | | 3,55 | | 3,05 |
| Прыжки в высоту с разбега (м) | 1,40 | 1,35 | | 1,20 | 1,25 | | 1,15 | | 1,05 |
| Кросс 3 км | - | | - | | - | | | Без учета времени | |
| Кросс 5 км | Без учета времени | | - | | - | | | - | |
| Прыжки в длину с места (см) | 230 | 225 | | 215 | 175 | | 165 | | 155 |

**Знать:**  свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

***БАСКЕТБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | | | | **ДЕВУШКИ** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток) | 9 | 8 | 7 | 8 | | 7 | 6 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток) | 3 | 2 | 1 | 3 | | 2 | 1 |
| Ведение, бросок после 2-х шагов | Техника выполнения | | | | | | |
| Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 2 |
| Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек. | 12 | 11 | 9 | 9 | | 8 | 6 |

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

***ВОЛЕЙБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Верхняя передача  (над собой) | 20 | 15 | 12 | 17 | 14 | 10 |
| Верхняя передача  (в парах) | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 12 |
| Прием мяча снизу после подачи (из 5) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Нижняя прямая подача  (из 6) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя прямая подача  (из 6) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

***НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Набивание мяча: ладонной поверхностью  тыльной поверхностью  ребром | 10  10  3 | 8  8  2 | 6  6  1 | 10  10  3 | 8  8  2 | 6  6  1 |
| Подрезка:  справа  слева | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |
| Накат:  справа  слева | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |
| Подача:  по прямой  по диагонали | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

***ШЕЙПИНГ***

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений под видеозапись.

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 1 | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)  кол-во раз за 1 мин | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки через скакалку (кол-во  раз в 1 мин) | 130 | 120 | 110 | 130 | 120 | 110 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 15 | 12 | 10 |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине  (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |

***СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Жим штанги лежа  (% от массы тела) | 60% | 50% | 40% | - | - | - |

**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений( жим лежа, приседание со штангой, становая тяга.)

***ФУТЗАЛ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,9 | 6.2 | 6.4 |
| Удар по мячу на дальность(м) | 42 | 32 | 27 |
| Жонглирование мячом (количество) | 20 | 15 | 12 |
| Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток. | 4 | 3 | 2 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** выполнять контрольные упражнения, играть в футбол.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-4-го КУРСА**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ**  **НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | | | | | **ДЕВУШКИ** | | | |
| **5** | **4** | | **3** | **5** | | **4** | | **3** |
| 30 м | 4,6 | 4,8 | | 5,1 | 5,3 | | 5,5 | | 5,7 |
| 60 м | 8,0 | 8,3 | | 8,6 | 9,5 | | 9,8 | | 10,1 |
| 100 м | 13,5 | 13,8 | | 14,1 | 16,5 | | 16,8 | | 17,1 |
| 200 м | 28,8 | 29,3 | | 29,7 | 35,4 | | 35,8 | | 36,4 |
| 400 м | 1.05,0 | 1.10,0 | | 1.15,0 | 1.18,0 | | 1.23,0 | | 1.28,0 |
| 800 м | 2.40,0 | 2.45,0 | | 2.50,0 | 3.28,5 | | 3.38,5 | | 3,48,0 |
| 1000 м | 3.30,0 | 3.45,0 | | 4.00,0 | 4.27,0 | | 4.40,0 | | 4.50,0 |
| 2000 м | - | - | | - | 11.15,0 | | 11.40,0 | | 12.00,0 |
| 3000 м | 13.30,0 | 14.00,0 | | 14.30,0 | - | | - | | - |
| Ходьба 3 км | 17.00,0 | 17.30,0 | | 18.00,0 | 19.30,0 | | 20.00,0 | | 20.30,0 |
| Прыжки в длину с разбега (м) | 4,70 | 4,30 | | 4,10 | 4,00 | | 3,65 | | 3,15 |
| Прыжки в высоту с разбега (м) | 1,45 | 1,40 | | 1,22 | 1,30 | | 1,20 | | 1,10 |
| Кросс 3 км | - | | - | | - | | | Без учета времени | |
| Кросс 5 км | Без учета времени | | - | | - | | | - | |
| Прыжки в длину с места (см) | 230 | 225 | | 215 | 175 | | 165 | | 155 |

**Знать:**  свои личные достижения по легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять все контрольные нормативы.

***БАСКЕТБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **ЮНОШИ** | | | | **ДЕВУШКИ** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток) | 9 | 8 | 7 | 8 | | 7 | 6 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток) | 5 | 4 | 2 | 4 | | 3 | 2 |
| Ведение, бросок после 2-х шагов | Техника выполнения | | | | | | |
| Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 3 |
| Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек. | 14 | 12 | 10 | 10 | | 8 | 6 |
| Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска | 1 | - | - | 1 | | - | - |

**Знать:** правила игры

**Уметь:** играть в баскетбол

***ВОЛЕЙБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Верхняя передача  (над собой) | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя передача  (в парах) | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| Нижняя передача  (над собой) | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| Передача в парах через сетку | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| Прием мяча снизу после подачи (из 5) | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| Нижняя прямая подача  (из 6) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя прямая подача  (из 6) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в волейбол.

***НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Набивание мяча:  ладонной поверхностью  тыльной поверхностью  ребром | 14  14  3 | 12  12  2 | 10  10  1 | 12  12  3 | 10  10  2 | 8  8  1 |
| Подрезка:  справа  слева | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |
| Накат:  справа  слева | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |
| Подача:  по прямой  по диагонали | 5  5 | 4  4 | 3  3 | 5  5 | 4  4 | 3  3 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** играть в настольный теннис.

***ШЕЙПИНГ***

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений под видеозапись. Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | 1 | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены)  кол-во раз за 1 мин | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)  кол-во раз за 5 мин | 130 | 100 | 80 | 130 | 100 | 70 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин) | 140 | 130 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин) | 600 | 500 | 400 | 550 | 450 | 350 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 50 | 45 | 35 | 18 | 15 | 12 |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине  (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |

***СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Жим штанги лежа  (% от массы тела) | 70% | 55% | 45% | - | - | - |

**Знать:** комплексы упражнений с отягощениями на все группы мышц. Названия основных групп мышц.

**Уметь:** владеть техникой исполнения упражнений.

***ФУТБОЛ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ**  **НОРМАТИВЫ** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,7 | 6.0 | 6.2 |
| Удар по мячу на дальность(м) | 45 | 35 | 30 |
| Жонглирование мячом (количество) | 25 | 20 | 15 |
| Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток. | 4 | 3 | 2 |

**Знать:** правила игры.

**Уметь:** выполнять контрольные упражнения, играть в футбол

**Средства обучения**

Оборудование спортивного комплекса:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* комплект учебно-наглядных пособий;
* тренажеры;
* спортивный инвентарь для проведения занятий.

Технические средства обучения:

* + -компьютер с лицензионным программным обеспечением;
  + телевизор;
  + DWD – плеер с программными дисками;
  + музыкальный центр;
  + электронное табло.
* Паспорт физического здоровья / Сост. Е. А. Киреева, А. А. Волков – Магнитогорск 2006 – 47 с

**Литература**

1. 1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л.,Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: Учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. [Текст] – 10-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2010.-176 с.
2. 10000 советов. Бодибилдинг/Авт.- сост. Бухаров Е. Ф., Альциванович К. К. – М.:АСТ, Мн.: Харвест, 2005 – 352 с.
3. Бадминтон [Текст] – СПб.: «Регион-Про», 2006 -32 с.
4. Баскетбол [Текст] – СПб.: «Регион-Про», 2006 -120 с.
5. Волейбол [Текст] – СПб.: «Регион-Про», 2006 -72 с.
6. Гилев Г. А. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие[Текст] – М.: МГИУ, - 2007 -376 с.
7. Настольный теннис [Текст] - СПб.: «Регион-Про», 2006 -40 с.
8. Олимпийские игры. Пособие для студентов[Текст]./ Сост. Е. А. Киреева - Магнитогорск 2008 – 114 с.
9. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. [Текст] – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 224 с.
10. Физическая культура. Пособие для студентов 2 курса. [Текст] / Сост. Е. А. Киреева, А. А. Волков – Магнитогорск, 2007 – 96 с.
11. Физическая культура. Пособие для студентов 3-4 курса. [Текст] / Сост. Е. А. Киреева, А. А. Волков –Магнитогорск, 2008 – 79 с.