МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ
_____ В.В. Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н.Сахаровский
«29» 03 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальности

38.02.07 «Банковское дело»

Улан-Удэ
2017 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B9C523B9C357D0B6A96448D522A58E73C9ED99B
Владелец: Сизов Игорь Геннадьевич
Действителен: с 30.12.2021 до 30.03.2023

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура» разработана на кафедре «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ и является частью программы ППССЗ, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 837.

Составители:

_____ Карнакова В.В.

_____ Суходеева Т.А.

_____ Дашибальжирова О. Д..

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».
Протокол от «29» 03 2017 г.№ 7

Зав. кафедрой «Физическая культура и спорт»_____ Барбаев Г.Б..

Содержание

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	5
2	Структура и содержание дисциплины	7
3	Самостоятельная работа обучающихся	25
4	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	26
5	Материально-техническое обеспечение дисциплины	27
6	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	28

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Технологический колледж
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.07 «Банковское дело»

Аннотация

1. Место дисциплины в учебно-воспитательном процессе

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла, реализуется на 3, 4, 5, 6 семестрах очного отделения и на 4 курсе заочного.

2. Цели изучения и планируемые результаты освоения дисциплины

Изучение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

развитие знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

3. Ожидаемые результаты освоения дисциплины

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

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

Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и основ здорового образа жизни.

Содержание дисциплины состоит из нескольких основных разделов:

- Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков;
- Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры;
- Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни.

Структура дисциплины:

Вид учебной работы	*Объём часов*	
	О	**З**
Максимальная учебная нагрузка	236	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	4
в том числе:		
практические занятия	118	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	232
Промежуточная аттестация	ДЗ	

Список авторов рабочей программы:

Карнакова Вероника Владимировна
Суходеева Татьяна Анатольевна
Дашибальжирова Ольга Дамдиновна.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной рабочей образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи изучения дисциплины

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

развитие знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие общие компетенции: 38.02.07 «Банковское дело»

Код	Общие компетенции
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10.	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий
ОК 11.	Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Распределение учебного времени дисциплины

Содержание раздела выполнено в виде выписки из УП. В таблице 1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах по семестрам, видов и объемов учебной работы в часах (лекции (Л)), практические занятия (Пр), о распределении форм СРО – самостоятельной работы обучающихся, расчетно-графические работы (РГР), индивидуальные задания (ИЗ), контрольные (КР) и другие работы), а также форм ПА – промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (экзамен (Э), дифференцированный зачет (ДЗ), зачет (З), другие формы контроля):

Таблица 1 – Распределение учебного времени дисциплины

Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ						
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе				Форм СРО	Форм ПА - аттестация
			На аудиторные занятия (час)			на СРО (час)		
			Всего (час)	В том числе				
				Л (час)	Пр (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очная	2 год, 3 семестр 16 нед	64	32	-	32	32	ИЗ	ДЗ
	2 год, 4 семестр 19 нед	76	38	-	38	38	ИЗ	ДЗ
	3 год, 5 семестр 17 нед	68	34	-	34	34	ИЗ	ДЗ
	3 год, 6 семестр 7 нед	28	14	-	14	14	ИЗ	ДЗ
Итого		**236**	**118**		**118**	**118**		
Заочная	4 курс	236	4	-	4	232	ИЗ	ДЗ
Итого		**236**	**4**	**-**	**4**	**232**		

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 2

Учебный год Семестр	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (О)	Объем часов (З)	Уровень освоения
	1	*2*	*3*		*4*
2 год обучения, 3 семестр	**Введение**	**Содержание учебного материала**			
		Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении**.** Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.			2
	Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		**64**		*2*
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	**Содержание учебного материала**			
		Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.			
		Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. *3.* Контроль за уровнем физической подготовленности проводится	7		2

		ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.			
		Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	8		*2*
	Тема 1.2. Основы физической подготовки	**Содержание учебного материала**			
		Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			
		Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы	7		2

		организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, подвижные и спортивные игры.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)			
		Контрольная работа Контроль качетва знаний. Основы физической подготовки (рефераты). Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики.	2		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Написание рефератов.	8		2
	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	**Содержание учебного материала.** Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.			
		Практические занятия.	7		2

		Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба спортивная. *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Техника бега на короткие дистанции.			
		Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствовать скоростно-силовых качеств. Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Подготовка рефератов.	8		2
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств,	**Содержание учебного материала.** Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным			

	двигательных умений и навыков	заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.			
		Практические занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	7		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики, физкультурных пауз. Подготовка рефератов по ППФП.	8		2
		Дифференцированный зачет. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Выполнение нормативов ГТО.	2		2
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культур			**76**		2

2 год обучения, 4 семестр	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**			
		Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
		Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	8		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Основы здорового образа жизни».	9		2
	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	**Содержание учебного материала**			
		Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.			
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика			

		проведения соревнований и подготовки к ним.			
		Практические занятия *Развитие силы мышц.* Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	8		2
		Контрольная работа Контроль качества теоретических знаний темам. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Способы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Контроль овладения жизненно важными физическими качествами: Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание туловища; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.	2		2
		Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка комплексов упражнений по развитию силы мышц. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Развитие физических качеств».	9		2
	Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых	**Содержание учебного материала.** Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных			

	двигательных умений и навыков	умений, навыков и знаний в области физической культуры. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Развитие быстроты.			
		Практические занятия *Развитие быстроты.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	9		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка комплексов упражнений по развитию силы мышц. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Развитие быстроты». Разработка комплекса упражнений производственной направленности выбора профессии. Выполнение комплексов упражнений на быстроту. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	10		2
	Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	**Содержание учебного материала.** Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных			

		качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости.			
		Практические занятия *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.* 1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий; прыжки с преодолением горизонтальных препятствий. Прыжки через скакалку. 3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. *Развитие выносливости.* Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.	9		2
		Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Прохождение полосы препятствий. Занятия в секциях единоборств. Выступление на соревнованиях. Передвижения на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.	10		2
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег	2		2

		на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для прохождения воинской службы, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками (сдача нормативов ГТО).			

Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			68		2
3 год обучения, 5 семестр	Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	**Содержание учебного материала**			
		Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений.			
		Практические занятия *Аэробика.* Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	8		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка комплексов упражнений по развитию силы мышц.	8		2

		Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Режим труда и отдыха». Подготовка связки элементов по оздоровительной аэробике.			
	3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	**Содержание учебного материала**			
		Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Развитие ловкости или координации движений.			
		Практические занятия *Развитие координации движений.* Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Метание малых и больших мячей. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.	8		2
		Контрольная работа. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть – составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.			
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Изучение и подготовка реферата по темам «Массовый спорт и спорт высших достижений», «Олимпийское движение».	8		2
	3.3. Совершенствование	**Содержание учебного материала**			

	общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры. Развитие гибкости.			
		Практические занятия Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	8		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	9		*2*
	3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Феде рации и действий в экстремальных	**Содержание учебного материала** Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки			

	ситуациях	девушек и для юношей.			
		Практические занятия *Проведение физической подготовки юношей.* *Гимнастика и атлетическая подготовка.* Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Поднимание гири 16, 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». *Ускоренное передвижение и легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 х10. Метание гранаты на дальность. *Проведение физической подготовки девушек.* Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Аэробика.	8		2
		Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Приемы рукопашного боя. Преодоление полосы препятствий. Стрелковая подготовка.	9		*2*
		Дифференцированный зачет по разделам (реферат): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Сдача нормативов ГТО.	2		
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни			**28**		*2*
3 год обу	Тема 4.1. Использование средств физической	**Содержание учебного материала** Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего			

	культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	дня, недели, сезона. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.			
		Практические занятия Использование на занятиях: - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, лапты; - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности; - элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика, кроссфит. *Спортивные игры*. *Баскетбол или стрит-баскетбол.* Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	6		2
		Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Изучение и написание тем рефератов «Утомления и динамики работоспособности».	7		2
		Практические занятия. Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг и др. Тренировка на тренажерах. Тренировка мышц по принципу «снизу вверх», т.е. сначала мышцы ног, а в конце – мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки	6		2

		в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки. Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на эллипсоидном тренажере. *Волейбол.* Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Развитие выносливости, кроссовая подготовка.			
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Изучение и написание тем рефератов «Прикладные виды спорта». Занятия в тренажерном зале и в зале аэробики.	7		2
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Проверка рефератов по темам раздела у освобожденных от ФК. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение	2		2

		фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика. Выполнение нормативов (тестов) ГТО.			
4 курс 1 семестр	**1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**	**Содержание учебного материала** Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.			
		Самостоятельная работа Подготовка рефератов по содержанию учебного материала. Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП. Кроссовая подготовка.		29	2
		Содержание учебного материала Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			
		Самостоятельная работа Подготовка рефератов по содержанию учебного материала. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых		29	2

		физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, подвижные и спортивные игры.). Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)			
		Содержание учебного материала Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.			
		Самостоятельная работа Подготовка рефератов по содержанию учебного материала. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствовать скоростно-силовых качеств. Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики.		29	2
		Содержание учебного материала Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства			

		и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.			
		Самостоятельная работа Подготовка рефератов по содержанию учебного материала. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.		29	2
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Проверка рефератов по темам раздела.		2	2
4 курс 1 семестр	**2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.**	**Содержание учебного материала** Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, гигиена. Особенности физически тренированного организма.			
		Самостоятельная работа Изучение теоретического материала и подготовка рефератов по темам раздела. Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции		29	2

		нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
		Содержание учебного материала Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.			
		Самостоятельная работа Изучение теоретического материала и подготовка рефератов по темам раздела. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		29	2
		Содержание учебного материала Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.			
		Самостоятельная работа Изучение теоретического материала и подготовка рефератов по темам раздела. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных		29	2

		направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки.			
		Содержание учебного материала Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Прикладные виды спорта.			
		Самостоятельная работа Изучение теоретического материала и подготовка рефератов по темам раздела. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости. Развитие ловкости и гибкости. Прохождение полосы препятствий.		29	2
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Проверка рефератов по темам раздела. Контроль овладения жизненно важными физическими качествами: сдача норм ГТО.		2	2
		Всего: **Практических занятий** **Самостоятельной работы**	**236** **118** **118**	**236** **4** **232**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) – это планируемая учебная и научная работа, выполняемая по заданию преподавателя под его методическим и научным руководством.

СРО по данной дисциплине включает:

- подготовку рефератов по рекомендованной преподавателем учебной и научной литературе; изучение учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям (выполнение тестов, практических упражнений);
- выполнение индивидуальных самостоятельных творческих работ и заданий (реферат, занятия в группах ОФП и секциях по избранным видам спорта).

Распределение бюджета времени на выполнение индивидуальных СРО представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-методическая (технологическая) карта СРО

Номер раздела и темы дисциплины	Ф/О	Код и наименование индивидуального проекта – задания или вида СРО	Объем часов на СРО	Срок и вып-ния	Рекомендуемые УММ	Форма контроля СРО
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр	О	ИЗ (индивидуальное задание) – РЕФЕРАТ	32	1 нед.	1,2,3,4,5,6,7	Защита реферата
4 семестр	О	ИЗ (индивидуальное задание) – РЕФЕРАТ	38	1 нед.	1,2,3,4,5,6,	Защита реферата
5 семестр	О	ИЗ (индивидуальное задание) – РЕФЕРАТ	34	1 нед.	1,2,3,4,5,	Защита реферата
6 семестр	О	ИЗ (индивидуальное задание) – РЕФЕРАТ	14	1 нед.	1,2,3,4,5,6,7	Защита реферата
4 курс	З	ИЗ (индивидуальное задание) – РЕФЕРАТ	232	1 нед.	1,2,3,4,5,6,7	Защита реферата

Общие затраты времени студентом по всем видам СРО	О	З
СРО: выполнение ИЗ (3 семестр)	32	
СРО: выполнение ИЗ (4 семестр)	38	
СРО: выполнение ИЗ (5 семестр)	34	
СРО: выполнение ИЗ (6 семестр)	14	
СРО: выполнение ИЗ (4 курс)		232
Итого:	118	232

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины оформлено в виде карты обеспеченности (таблица 4)

Таблица 4 – Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура» учебно-методическими материалами

Код и наименование направления подготовки	Учебно-методический материал		Количество экземпляров	
	№ п/п	Наименование	Все-го	На 1 обучающегося, приведенного к оч. ф
1	2	3	4	5
38.02.07 «Банковское дело»	**Основная литература**			
	1	Валеев Р.Г. Вольная борьба: Программа для студентов технических вузов, занимающихся в группах по специализации «Вольная борьба»: учебное пособие. – Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2014 – 69с.	1	
	2	Барбаев Г.Б., Иванчикова Т.Л., Карнакова В.В., Шаданова М.А. «Физическая культура» курс лекций». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016. - 225, [1] с.; 20 см. - Библиогр.: с. 224-225 100 экз. Экземпляры: всего:20 - чз(3), к.5(5), аб(12).	20	
	3	Кострюшина Н.В. «Диагностика и определение психомоторных способностей студентов технических вузов». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016. ./ ЭБС «Библиотех»/	1	
	4	Родионова В.Г. «Особенности методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2017. ./ ЭБС «Библиотех»	1	
	5	Горбань И.Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом: метод. указания / В.Н. Гребенникова, Оренбургский гос. ун-т, И.Г. Горбань. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 81 с. https://rucont.ru/read/981457?file=271382&f=981457		
	6	Барбаев Г.Б., Иванчикова Т.Л., Карнакова В.В., Шаданова М.А. «Физическая культура» курс лекций». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016. Режим доступа: https://esstu.bibliotech.ru/		
	Дополнительная литература			
	7	Кулакова О.В. Техническая подготовка волейболистов. -Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. -70 с.	1	
	8	Иванчикова Т.Л., Шаданова М.А. Развитие силы и силовой выносливости.–Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. - 33 с.	1	

	9	Кострюшина Н.В. Формирование физической готовности студентов вуза к профессиональной деятельности». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2014. - 45 с	1	
	10	Батуева Д.В. Методические рекомендации по развитию физических качеств баскетболистов. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2015. - 27 с	1	
	11	Любарская Э.В., Карнакова В.В. «Методика обучения и совершенствования прыжкам в длину с места». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2016. - 27 с.	1	
	12	Любарская Э.В., Карнакова В.В., Кулакова О.В. «Методика обучения и совершенствования метания гранаты». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2017. - 35 с.	1	
	13	Контроль за функциональным состоянием организма людей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович. – Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013.-24 с. https://rucont.ru/read/1075237?file=299379&f=1075237		
	14	История физической культуры и спорта: методические рекомендации / Мельникова Н.Ю., Леонтьева Н.С., Никифорова А.Ю., Леонтьева Л.С. – М.: РГУФКСМиТ, 2015.- 64 с. https://rucont.ru/read/1196633?file=335564&f=1196633		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Залы:

- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура»:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, аэробики, единоборств**,** борьбы, бокса.);
- открытые спортивные площадки;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля*:*

- турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1**,** нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир:

- пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения рефератов, для учащихся освобожденных от физической культуры.
основ здорового образа жизни (самостоятельная работа)	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения рефератов, для учащихся освобожденных от физической культуры.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных

умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения рефератов, учащимися, освобожденными от физической культуры и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения рефератов, учащимися, освобожденными от физической культуры и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин, учитывая также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Проводится прием (тестов) нормативов ГТО для получения знаков отличия

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет проводится в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»
Технологический колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальностям

38.02.07 «Банковское дело»

Улан-Удэ
2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную и группа освобожденных от ФК. Обучающиеся, отнесенные к основной и специальной медицинским группам, занимаются физической культурой в группах совместно по программе ОФП. Для юношей и девушек, отнесенных к специальной медецинской группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Обучающиеся, освобожденных от ФК занимаются самостоятельно, изучая теоретические разделы по физической культуре и спорту по программе.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

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

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Для эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины при проведении практических занятий используются и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП по учебной дисциплине «Физическая культура» с нормативными сроками освоения 3 года 10 мес., и 2 года 10 мес. приведено в таблице 1. Контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 4. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 5. Нормативы ГТО для учащихся, соответствующие по возрасту, приведены в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 5

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Таблица 6.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО
Возрастная группа 16-17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек	Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11.20	9.50
	Или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

6	Прыжки в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного		7	8	9	7	8	9

комплекса ГТО							

Возрастная группа 18-29 лет
Мужчины

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			от 25 до 30 лет		
		Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек	Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин,с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжки в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
9	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из	15	20	25	15	20	25

	пневматической винтовки с оптическим прицелом						
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа 18-29 лет
Женщины

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			от 25 до 30 лет		
		Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек	Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10.9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	18,0
2	Бег на 2000 м (мин,с)	13.10	12.30	10.50	14,00	13.10	11.35
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Тесты по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжки в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-15	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин на основе ФГОС.

2. Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которой он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.