

Утверждаю:
И.о. директора ГБПОУ ЗКА

_____/Аминев И.Н./
_____ 202__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 35.01.30 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Зауральский колледж агроинженерии.

Разработчик:

Руководитель физвоспитания: Ивлев Александр Викторович

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.30 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий
- физическими упражнениями различной направленности.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ~ ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ~ ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ~ ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ~ ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ~ ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ~ ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ~ ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства,

~
эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов
 - самостоятельной работы обучающегося 20 часа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и 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 начального профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования: в учреждениях СПО.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

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 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 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 первого и второго курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

3. Самоконтроль уровня занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

Самоконтроль, его основные методы. Показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО

Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и

двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом согнув ноги ; прыжки в высоту способами: прогнувшись , перешагивания, ножницы , перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Чередование ходов.. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья. В том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

6. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - ~ сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - ~ подтягивание на перекладине (юноши);
 - ~ поднятие туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - ~ прыжки в длину с места;
 - ~ бег 100 м;
 - ~ бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - ~ тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - ~ плавание — 50 м (без учета времени);
 - ~ бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной
медицинской группы 15-16 лет**

Контрольные упражнения учащиеся	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
2. Бег 1000м-юноши	3,30	3,50	4,20			
3. Бег 500м				2,10	2,20	2,50
4. Бег 2000м, девушки				10,00	11,10	б\вр
5. Бег 3000м, юноши	12,20	13,00	Без учета времени			
6. Прыжок в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
7.Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
8.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30	20	15	10
9.Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
10.Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11.Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	б\вр
12.Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	Без учета времени			
13.Прыжок на скакалке, за 30сек, раз	70	65	55	80	75	65
14.Метание гранаты 500-гр-девушки				21	17	15
15.Метание гранаты 700-гр-юноши	32	28	25			
16.Прыжок в длину с разбега	440	410	390	380	345	315
17.Прыжок в высоту	125	120	115	115	110	105
18.Плавание 50 м мин, с	0,50	1,05	1,15	1,20	1,35	1,45
19.Плавание без остановки, мин	-	5	8	-	8	5

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной
медицинской группы 16-18 лет**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
учащиеся	5	4	3	5	4	3
оценка	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м	14,00	14,4	15,00	16,2	17,0	18,0
2. Бег 2000м-девушки				9,40	10,20	б.вр
3. Бег 500м				2,10	2,20	2,50
4. Бег 3000м, юноши	12,00	13,20	Без учета времени			
5. Прыжок в длину с места ,см	240	225	210	190	175	160
6. Подтягивание на перекладине	14	12	10			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35	25	20	15
8. Наклоны вперед из положения сидя	15	12	7	20	14	10
9.Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	50	45	45	40	35
10. Бег на лыжах 3 км, мин				17,40	18,00	б\вр
11. Бег на лыжах 5 км, мин	24,00	25,00	Без учета времени			
12.Прыжок на скакалке , 30 сек	65	60	55	75	70	60
13. Метание гранаты 500-гр-девушки				23	18	16
14. Метание гранаты 700-гр-юноши	34	32	27			
15. Прыжок в длину с разбега	450	420	400	380	350	320
16. Прыжок в высоту	125	120	115	115	110	100

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений и двигательных качеств.
Основной медицинской группы 15-16 лет**

Контрольные нормативы	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
учащиеся	3	4	5	3	4	5
Гимнастика						
Подъем переворотом	2	3	4			
Выход силой	2	3	4			
О.Р.У. на месте	Техника выполнения					
Поднимание ног к перекладине	4	5	6			
Приседание на одной ноге без опоры	2	3	4	2	3	4
Мост из основной стойки с помощью.				Техника выполнения		
Прыжок через коня врозь ноги	Техника выполнения					
Прыжок через козла врозь ноги				Техника выполнения		
Брусья соединение элементов	Техника выполнения					
Кувьрки, стойки на руках с помощью	Техника выполнения					
Упражнения обручем –талия, сек				25	40	50
Упражнения обручем –нога ,сек				8	10	15
Спортивные игры						
Волейбол						
Подача из 6-ти раз	4	5	6	3	4	5
Верхняя передача над собой раз	10	12	15	8	10	12
Нижняя передача над собой раз	10	12	15	8	10	12
Верхняя передача в парах раз	12	15	18	10	12	15
Нижняя передача в парах раз	12	15	18	10	12	15
Нападающий удар справа слева по 3 раза	3	4	5	2	3	4
Баскетбол						
Штрафные броски из 6-ти	2	3	5	1	2	3
Повороты на месте, ведение, 2-3 шага по 3 броска справа, слева	2	4	5	2	3	4
Броски 2-мя от груди отскок от стены за 30 сек.	22	25	27	20	22	25
Футбол						
Удары по воротам из 6-ти	3	4	5			
Жонглирование мяча	12	17	23			
Удары через себя после отскока	3	5	7			
Лыжная подготовка						
Попеременный четырехшажный	Техника выполнения					
Одновременный одношажный	Техника выполнения					
Толчок гири 16 кг						
Весовая категория до 55 кг	8	12	15			
До 60 кг	12	15	18			
До 65 кг	15	18	20			
До 70 кг	18	20	25			
До 75 кг	20	25	30			
80 и выше	25	30	35			

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений и двигательных качеств.
Основной медицинской группы 16-18 лет**

Контрольные нормативы учащиеся	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
Оценка	3	4	5	3	4	5
Гимнастика						
Подъем переворотом	3	4	6			
Выход силой	3	4	5			
Поднимание ног к перекладине	6	7	8			
Приседание на одной ноге без опоры	3	4	5	3	4	5
Опускание в мост из основной стойки				Техника выполнения		
О.Р.У на месте	Техника выполнения					
Прыжок через коня врозь ноги	Техника выполнения					
Прыжок через козла врозь ноги				Техника выполнения		
Брусья соединение элементов	Техника выполнения					
Кувьрки, стойки , переворот боком, соединение элементов.	Техника выполнения					
Упражнения обручем –талия сек				20	30	40
Упражнения обручем –нога				6	8	10
Спортивные игры						
Волейбол						
Подача из 6-ти раз по зонам	3	4	5	2	3	4
Верхняя передача над собой раз	12	15	18	10	12	15
Нижняя передача над собой раз	12	15	18	10	12	15
Верхняя передача в парах раз	15	18	20	12	15	18
Нижняя передача в парах раз	15	18	20	15	18	20
Нападающий удар из 6-ти	4	5	6	3	4	5
Баскетбол						
Штрафные броски из 6-ти	3	4	5	2	3	4
Повороты на месте, ведение, 2-3 шага по 3 броска справа, слева	2	4	5	2	3	4
Броски 2-мя от груди отскок от стены за 30 сек.	26	28	30	22	25	27
Футбол						
Удары по воротам из 6-ти	4	5	6			
Жонглирование мяча	14	20	25			
Удары через себя после отскока	4	6	8			
Лыжная подготовка						
Комбинированные ходы	Техника выполнения					
Коньковый ход	Техника выполнения					
Толчок гири 16 кг						
Весовая категория до 55 кг	8	12	15			
До 60 кг	12	15	18			
До 65 кг	15	18	20			
До 70 кг	18	20	25			
Поднимание гири 24 кг толчок	20	25	30			
До 75 кг	6	9	12			
До 80 кг	9	12	15			
До 85 кг	12	15	18			
До 90 кг	15	18	21			
Свыше 90-ти	18	20	24			

2.1 Структура и содержание учебной дисциплины 2 курс

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Самостоятельная работа (всего)	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план для 2 курса

Наименование темы	Количество часов
Теоретическая часть	2
Практическая часть	38
<ul style="list-style-type: none">• Гимнастика• Легкая атлетика• Спортивные игры	10 10 20
Самостоятельная подготовка	20
ВСЕГО	60

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. 35.01.30 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин.
2 курс юноши.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Теоретические сведения	2	
Тема 1.1 Физическая культура	Значение физической культуры. Российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепление дружбы между народами.	1	1
Тема 1.2 Физическая культура в СПО	Задачи физической культуры. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное применение средств физического воспитания	1	
Раздел 2	Гимнастика	10	
Тема 2.1 Перекладина высокая	Практические занятия: Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание.	3	3
	Самостоятельная работа: подтягивание, Подъем в упор силой, подъем переворотом	1	
Тема 2.2 Опорный прыжок.	Практические занятия: Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь и согнув ноги.	3	3
Тема 2.3 Акробатика	Практические занятия: Группировка из положений присед; сед. Лежа на спине; перекаты вперед. Назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове	3	3
	Самостоятельная работа:кувырки,стойки,перевороты	1	
Тема 2.4 Элементы атлетической гимнастики	Практические занятия: Упражнения с гантелями, гирями, штангой, занятия на тренажерах.	1	2
	Самостоятельная работа: упражнения с гантелями, гирями	3	
	Легкая атлетика	10	
Легкая атлетика	Практические занятия: Бег 100 м., 2000 м. Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжок в длину способом согнув ноги .Толкание ядра-3 кг. Эстафетный бег 4x100,400 беговые упражнения, техника низкого старта, финиширование, бег.	10	3

	1000 м. 1500.м 2000 м 3000м техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		
Раздел 5.	Самостоятельная работа обучающихся прыжки, разбег, пробег до 3000 м	5	
	Спортивные игры	20	
Тема 5.1. Баскетбол	Практические занятия: Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя сверху .Бросок одной сверху. Передвижения. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	10	3
Тема 5.2. Волейбол	Практические занятия: Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача сверху. Учебная игра.	10	3.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.А.Бишаева. Физическая культура. 2015.
- 2 А.И. Селезнева. Основы знаний по физической культуре - Ставрополь: «Кавказский край», 2014.

Дополнительные источники

1. Б.И. Мишин. . Настольная книга учителя физкультуры - М.: «Издательство Аристель», 2013.
2. В.И. Ляха Физическая культура. - М.: «Просвещение», 2015
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»

4. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
воспитание. - М.: «Всш.шк.»

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%С8

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>Учебный диалог</i>
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<i>Опрос , показ</i>
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>Показать</i>
-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<i>Показ. опрос, апробация</i>
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	<i>Проведение внутрилинейных спортивных мероприятий</i>
Знания	
-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Учебный диалог</i>
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Тестирование</i>
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Практическое занятие</i>