



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ И  
ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальностей технического и

социально-экономического профилей

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

Саратов, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) с изменениями от 25 мая 2017 г., протокол №3 и Примерный основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з).

ОДОБРЕНО

на заседании предметной комиссии  
физической культуры, основы  
безопасности жизнедеятельности


Протокол № 1, «28» августа  
2017г.

Председатель комиссии

 Шатская О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

 Видяшев С.В.  
«28» августа 2017г.

Составитель:

Шатская О.Н. преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений»

Рецензент:

Иванова М.А преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «САСК»

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса специальности: 08.02.02. «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений»; 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»; 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет» выполненную преподавателем высшей категории «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений» Шатской О. Н.

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.15 №06-259).

В результате изучения данной дисциплины, студент приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для студентов специальности 08.02.02. «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений»; 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»; 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент

Иванова М.А.

Преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «САСК»





## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1 Общая характеристика учебной дисциплины .....	5
1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане .....	9
1.3 Результаты освоения учебной дисциплины .....	10
1.4 Содержание учебной дисциплины.....	18
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	20
2.1 Тематический план.....	21
2.2 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	25
<b>3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	28
<b>4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	29
Приложения.....	31
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов	
Приложение 2. Оценка Уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.	
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.	
Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	
<b>5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b> .....	35

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая Культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовке рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и 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.

## **1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурной двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) Физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) Спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) Введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагается нетрадиционная ритмическая гимнастика (стретчинг, дыхательная гимнастика). Анализ физического развития,



физической подготовленности, состояние основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, со слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в колледже занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки,

совершенствование физического развития, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от физических упражнений, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре, студенты сдают в течении учебного года для оценки преподавателем и их функциональной и двигательной подготовки, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

## **1.2 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины.

Таблица 1.3.1 –Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

<b>Результаты (личностные и метапредметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>личностные результаты</b>		
-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - проявление активной жизненной позиции.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	-демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной

	- проявление активной жизненной позиции.	программы.
-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- сознательное отношение к продолжению образования;	Спортивные соревнования.
-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,		

потребности физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;	-демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.	Спортивные праздники; соревнования.
-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	-использование различных методов решения практических задач.	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами спортивных игр.
-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	- сознательное отношение к продолжению образования;	Спортивные соревнования.
-готовность к служению Отечеству, его защите;	-использование различных методов решения практических задач.	Сдача норм комплекса ГТО.
<b>метапредметные результаты</b>		
-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- сознательное отношение к продолжению образования;  -использование различных методов решения практических задач.	Проведение спортивных соревнований и самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.
-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-		

<p>методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>-проведения самостоятельного поиска информации с использованием различных источников (научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета).</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов.</p>
<p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>-использование различных методов решения практических задач.</p>	<p>Оценка выполнения студентом функции судьи, оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p>
<p>-умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной</p>	<p>-проведения самостоятельного поиска информации с использованием различных источников (научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета).</p> <p>- соблюдение техники безопасности,</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, презентаций с использованием электронных источников в информационных сетях.</p>



безопасности;	гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, нормы информационной безопасности.	
<b>предметные результаты</b>		
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	-демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.  - проявление активной жизненной позиции.	Составить и провести комплекс утренней гимнастики.
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	-демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.	Домашнее задание проблемного характера. Ведение календаря самонаблюдения.
-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических	-принятие самостоятельных решений в стандартных и нестандартных ситуациях.	Ведение дневника самоконтроля, зпание тестов, сдача контрольных нормативов.

качеств;		
-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- сознательное отношение к продолжению образования;  -использование различных методов решения практических задач.	Составить и провести комплекс упражнений разминки. Сдача контрольных нормативов.
-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	- работа в коллективе;  -использование различных методов решения практических задач;  -проявление активной жизненной позиции.	Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Оценка выполнения студентом функции судьи. Сдача нормативов комплекса ГТО.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются **общие компетенции**:

Таблица 1.3.2 – Общие компетенции

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также

сдача контрольных нормативов обучающихся, написание рефератов, подготовки информационных сообщений, в том числе выполненных с помощью компьютерной программы Power Point.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развития общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Таблица 1.3.3 – Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК 1-11	<p>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование по контрольным нормативам.</p>
<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>		<p>-практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - видение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

## **1.4 Содержание учебной дисциплины технический профиль профессионального образования**

### **Основное содержание**

#### Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

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

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### Практическая часть

##### Учебно-методические занятия

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.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика и проведение 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.

Учебно-тренировочные занятия

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

2. Лыжная подготовка.

3. Гимнастика.

4. Спортивные игры.

5. Плавание.

6. Виды спорта по выбору:

- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах;
- дыхательная гимнастика;
- спортивная аэробика



## 2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПСССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по специальности СПО -117 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, -117 часов.

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1- Виды учебной работы с объемом часов

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	115
в том числе:	
Теоретические занятия	15
практические занятия	102
Учебно-методические занятия	10
Учебно-тренировочные занятия	92
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
Лыжная подготовка	8
Гимнастика	10
Спортивные игры (по выбору)	20
Плавание	10
Виды спорта по выбору	22
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.1 Тематический план

Таблица 2.1.1 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Раздел 1 Учебно-методические занятия</b>	<b>10</b>	
	1 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	10	2
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
	Содержание учебного материала	2	2
	1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.		
	Содержание учебного материала		
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	Практические занятия		
	1 Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	8	2
	Содержание учебного материала		
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
	Практические занятия		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>			
<b>Тема 2.2 Спринтерский бег</b>			

	1	Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег 100 метров, эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м.	8	
<b>Тема 2.3 Прыжки в длину</b>	Содержание учебного материала		3	1;2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия			
	1	Техника прыжка: прыжки в длину с разбегом способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г (юноши); Сдача контрольных нормативов.	4	
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка.</b>			<b>11</b>	
<b>Тема 3.1 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		3	1;2
	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели критериев оценки.		
	Практические занятия			
	1	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий: выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	8	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		2	1;2
	1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	Практические занятия			
	1	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	10	

<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Практические занятия		6	2
1	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 на спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.			
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		8	1;2
	Практические занятия			
	1	Ловля и передача мяча , введение, 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.		
<b>Тема 5.3 Футбол</b>	Содержание учебного материала		6	1;2
	Практические занятия			
	1	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 враторя, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры.		
<b>Раздел 6. Плавание</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 6.1 Плавание</b>	Содержание учебного материала		10	1;2
	Практические занятия			
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения ( закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз.Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.		
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору.</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 7.1 Атлетическая</b>	Содержание учебного материала		10	2
	Практические занятия			

гимнастика.Работа на тренажерах	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, техника безопасности занятий.		
Тема 7.2 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		6	1;2
	Практические занятия			
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики(Лобановой-Поповой,Стрельниковой, Бутенко).		
Тема 7.3 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		6	1;2
	Практические занятия			
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лёжа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падание в упоре лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.		
		Зачетное занятие	2	
<b>Всего</b>			<b>117</b>	

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).

## 2.2 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Таблица 2.2.1 - Характеристика основных видов учебной деятельности

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



<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разбега, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивая, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, обгоне, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знаний правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушения осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений

	для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастике.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности, групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоения техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасом. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавание на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши) элементов фигурного плавания (девушки). Знания правил плавания в открытом водоеме. Умение оказать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятии плаванием.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
2. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
3. Спортивная акробатика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Программа дисциплины реализуется в учебном спортивном зале № 426 малый спортивный зал № 328 и тренажерный зал № 330.

##### **Оборудование игрового спортивного зала № 426**

- баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи, свисток.
- волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки.
- наборы для бадминтона : ракетки, валаны
- гимнастические скамейки

##### **Оборудование тренажерного спортивного зала № 330**

- оборудование для силовых упражнений (гантели , утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, гири, тренажеры на разные группы мышц.)

- гимнастические скамейки

##### **Оборудование малого спортивного зала № 328**

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса (ракетки, мячи) , гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстраций на экране

#### 4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Для студентов

- 1) Физическая культура . Курс лекции . Учебное пособие. Авторы: Малейченко Е , Доценко Н, Скидан М , Красюк Г. Издательство: Юнити-Дана  
Год издания: 2017 .Количество страниц - 159
- 2) Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Автор: Ачкасов Е, Машковский Е , Левушкин С .Издательство : ГЭОТАР Медиа . Год издания : 2016 . Количество страниц - 256
- 3) Теория и история физической культуры . Учебник .Автор: Кузнецов В, Колодницкий Г.  
Серия: Среднее профессиональное образование Издательство : КНО  
Рус .Год издания 2018 Количество страниц – 448.

##### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ , от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ , от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм. внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 №06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных

стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.»

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. –М., 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010

Кабачков В.А., Полиевский С.а., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие –М.,2010

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта . Плавание. –М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. Пособие . Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие /под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. –М.,2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Образовательный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edy.ru](http://www.edy.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009).

## Приложения

Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ 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	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	6/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	6/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.



Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-изводственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко-вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра-ботоспособности 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж-нений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи-зическими 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);
  - поднимание 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).

