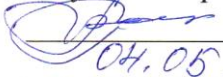


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

 И.В. Бондаренко

04.05. 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**для специальности 22.02.06
СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное укрупненная группа 22.00.00 Технологии материалов, (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2014 г. № 360), зарегистрировано в Минюсте РФ 27.06.2014 г. № 32877.

Организация – разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Крастелев А.Д., преподаватель ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Крастелев А.Д., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

протокол № 7 от 10.03.2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ


_____ *подпись*

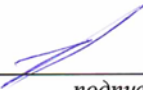
Афанасьев С.В.
ФИО

10.03.2022г.
_____ *дата*

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 8 от 17.04.2022 г.

Начальник отдела учебно-методической работы


_____ *подпись*

Шурыгина И.Ю.
ФИО

17.04.2022
_____ *дата*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 Сварочное производство (укрупненная группа 22.00.00 Технологии материалов)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания; - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.) - повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; - воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	166
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	168
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	10	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Современное состояние спорта.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Изучить требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	
	Подготовить сообщения на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	26	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	6	
	Практическое занятие 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Практическое занятие 3. Толкание ядра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	20	
	Подготовка сообщения на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»	4	
	Изучить бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию.	4	
Прыжки в высоту. Метание гранаты.	4		

	Подобрать информацию и оформить рефераты по темам: «Влияние экологических факторов на здоровье человека», «О вреде и профилактики курения, алкоголизма, наркомании», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни».	4	
	Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика прыжка в длину с разбега с места	4	
Тема 2 Профессиональная прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	6	
	Практическое занятие 4. Упражнения с гантелями (девушки).	2	
	Практическое занятие 5. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 6. Упражнения с набивными мячами (девушки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	4	
Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4		
Тема 3 Волейбол	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	8	
	Практическое занятие 7. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 8. Стойки и перемещение волейболиста.	2	
	Практическое занятие 9. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках, во встречных колоннах.	2	
	Практическое занятие 10. Прием мяча снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Отработать основные элементы игры в волейбол.	4	
	Изучить прием мяча снизу после подачи.	4	
	Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	4	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	26	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	12	
	Практическое занятие 11. Ловля мяча.	2	
	Практическое занятие 12. Правила игры в баскетбол.	2	

	Практическое занятие 13. Стойка и перемещение баскетболиста.	2	
	Практическое занятие 14. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 15. Передача мяча.	2	
	Практическое занятие 16. Ведение мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Тактико – технические действия. Правила игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	6	
	Отработать основные элементы игры в баскетбол.	4	
	Изучить методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
Тема 5 Общефизическая подготовка с элементами гимнастики	Содержание учебного материала	16	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	6	
	Практическое занятие 17. Кувырок вперед.	2	
	Практическое занятие 18. Кувырок назад.	2	
	Практическое занятие 19. Брусья разной высоты: толчком двух ног упор на нижнюю жердь.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	
	Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	6	
Тема 6 Футбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	6	
	Практическое занятие 20. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	Практическое занятие 21. Удары головой на месте.	2	
	Практическое занятие 22. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	4	
	Удары головой в прыжке.	4	

Тема 7 Кросс	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	6	
	Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Практическое занятие 24. Бег 4'400 м.	2	
	Практическое занятие 25. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет	6	
Тема 8 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	28	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	В том числе, практические занятия	10	
	Практическое занятие 26. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	4	
	Практическое занятие 27. Бег 100 м	2	
	Практическое занятие 28. Эстафетный бег 4'100 м.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Изучить методы самоконтроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	6	
	Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	6	
Отработать комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	6		
Тема 9 Профессиональная прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	26	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практические занятия	18	
	Практическое занятие 29. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 30. Упражнения для коррекции нарушений осанки	4	
	Практическое занятие 31. Упражнения на внимание, висы и упоры	4	
	Практическое занятие 32. Упражнения у гимнастической стенки	4	
	Практическое занятие 33. Упражнения для коррекции зрения.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	8	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала	38	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практические занятия	26	
	Практическое занятие 34. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 35. Нападающий удар.	4	
	Практическое занятие 36. Одиночное блокирование.	4	
	Практическое занятие 37. Двойное блокирование.	4	
	Практическое занятие 38. Командные действия в защите и нападении.	4	
	Практическое занятие 39. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	
	Практическое занятие 40. Учебная игра в волейбол по основным правилам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	6	
	Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	6	
Тема 11 Баскетбол	Содержание учебного материала	34	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практические занятия	18	
	Практическое занятие 41. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 42. Действие в защите.	4	
	Практическое занятие 43. Штрафной бросок.	4	
	Практическое занятие 44. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	
	Практическое занятие 45. Учебная игра по основным правилам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Подобрать информацию и оформить рефераты на темы: «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности», «Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	8	
Изучить перехват мяча. Технику свободного нападения.	8		
Тема 11 Общефизическая	Содержание учебного материала	26	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	14	

подготовка с элементами гимнастики	Практическое занятие 46. Техника безопасности	2	ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практическое занятие 47. Кувырок вперед с разбега.	4	
	Практическое занятие 48. Мост из положения лежа на спине.	4	
	Практическое занятие 49. Стойка на лопатках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Отработать упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем	6	
	Изучить методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	6	
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала	26	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практические занятия	18	
	Практическое занятие 50. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 51. Техника игры вратаря.	4	
	Практическое занятие 52. Тактика защиты	4	
	Практическое занятие 53. Тактика нападения.	4	
	Практическое занятие 54. Правила игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	8	
Тема 13 Кросс	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1- ЛР 5, ЛР 10-ЛР 12
	Практические занятия	12	
	Практическое занятие 55. Техника безопасности	4	
	Практическое занятие 56. Техника безопасности игры.	4	
	Практическое занятие 57. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки)	4	
Равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши).	4		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
ИТОГО:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Универсальный спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
-

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки, гантели, гири;
- щиты, корзины, сетки, скамейки;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.2. Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROFOбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; – осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; – планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; – проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	<p>Текущий контроль: оценивание практических занятий.</p>
<p>Знания :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности; - Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Текущий контроль: тестирование. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>- с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		
<p>ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p> <p>ЛР06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>		

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 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	Координацион ные	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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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 ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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 производственной гимнастики.
- Уметь составлять 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 (кроссовой подготовки).
- 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 определять 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);
 - 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);