МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина **ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования: среднее общее образование

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Юрга

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднегообщего образования» и в соответствии с учебным планом.

СОСТАВИТЕЛЬ

Преподаватель

физической культуры ГАПОУ ЮТАиС

\_\_\_\_\_\_ Лярская Лариса Викторовна

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА

на заседании МК общеобразовательных дисциплин

Председатель МК Гончарова Светлана Петровна

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………………………………4

Планируемые результаты учебной дисциплины………………………………6

Тематический план…………………………………………………………………9

Содержание учебной дисциплины………………………………………………10

Список источников………………………………………………………………16

Приложения………………………………………………………………………17

**Пояснительная записка**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЮТАиС при подготовке специалистов среднего звена, обучающихся на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной федеральным учебно-методическим объединением в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.(протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

**Цель программы –** освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Содержание программы направлено на решение следующих **задач**:

* формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
* обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Специальность «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» относится к естественнонаучному профилю. Специальность Операционная деятельность в логистике относится к социально-экономическому профилю. В учебном плане учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих учебных дисциплин из обязательных предметных областей. Изучается на базовом уровне.

При получении специальностей Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров и Операционная деятельность в логистике Физическая культура изучается в объеме 177 часов на первом курсе.

Освоение дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачёта во2 семестре**.**

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. 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 и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные: ритмическая гимнастика, стретчинг (входят в раздел Гимнастика)

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)[[1]](#footnote-1).

**Планируемые результаты учебной дисциплины**

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования

**Компетенции для специальности «Операционная деятельность в логистике»:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7.Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.

**Компетенции для специальности «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7.Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО | Общие компетенции  ФГОС СПО |
| **Личностные:**   * сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения 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); * готовность к служению Отечеству, его защите; * сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; * 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; * навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; * принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей | ОК 6, ОК 4  ОК 6, ОК 7  ОК 2, ОК 4  ОК 6, ОК 3  ОК 6, ОК 7  ОК 1, ОК 4  ОК 1, ОК 3, ОК 4  ОК 3, ОК 4, ОК 6 |
| **Метапредметные:**   * умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; * умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; * владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; * умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | ОК 2, ОК 6, ОК 4  ОК 6, ОК 3, ОК 7  ОК 2, ОК 4  ОК 3, ОК 4 |
| **Предметные:**   * умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; * владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; * владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | ОК 2, ОК 4  ОК 2, ОК 4  ОК 2, ОК 3  ОК 1, ОК 3, ОК 4  ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 |

**Тематический план**

Специальности: Операционная деятельность в логистике,

Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
| Максимальной нагрузки | Самостоятельной работы | обязательной аудиторной нагрузки |
| Лекции, уроки |
| Раздел 1 | Лёгкая атлетика | 48 | 16 | 32 |
| Раздел 2 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 | 6 | 12 |
| Раздел 3 | Гимнастика | 48 | 16 | 32 |
| Раздел 4 | Лыжная подготовка | 12 | 4 | 8 |
| Раздел 5 | Спортивные игры (волейбол) | 51 | 17 | 34 |
|  | **Всего по дисциплине** | **177** | **59** | **118** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практическая часть самостоятельной работы**

1. **Легкая атлетика.**

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 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись»,перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и700 г (юноши); толкание ядра.

**Самостоятельная работа:** Кроссовая подготовка, силовая подготовка, общефизическая подготовка, составление комплекса общеразвивающих упражнений.

**2. 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. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Баскетбол**

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

**Самостоятельная работа:** развитие координации и силы, круговая тренировка, составление комплекса ОРУ

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

**Самостоятельная работа:** Составление комплекса ОРУ, общефизическая подготовка, круговая тренировка, прыжковая подготовка.

**4. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Самостоятельная работа:** лыжные прогулки

**5. 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. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**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 впереди последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа:** Прыжковая подготовка, развитие координации и силы, круговая тренировка, составление комплекса ОРУ

**\***Учебно-методические занятия

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

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 студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

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 (индивидуальной карты здоровья).Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

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

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**Теоретическая часть**

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ПОО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**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, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**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.

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Физическая культура**

**в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

**Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ А. А. Бишаева – 7-е изд. стереотипное – М: Издательский центр «Академия», 2017. – 304с.

**Дополнительная литература:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М., 2017.
3. Аллянов Ю.Н, Письменский И.А. Изд. Юрайт №3, Профессиональное образование, 2019г. - 493с
4. Кузнецов В.С , Колодницкий Г.А. учебник Физическая культура, Изд. КноРус, 2018г. №3 (рекомендовано для ТОП-50 СПО) -256 стр.

**Интернет-источники:**

1. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
2. http://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (официальный сайт)
3. http://www.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о юношеском спорте.
4. http://ball.r2.ru/- Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 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 |  | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 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 | 7,3 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество 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 |

*Приложение 2*

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

**основногои 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.

*Приложение 3*

**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. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 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.

*Приложение 4*

**Требования к результатам обучения студентов специального**

**учебного отделения**

* 1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
  2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  11. 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).

1. В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности идвигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях. [↑](#footnote-ref-1)