

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ-ИНТЕРНАТ»
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФКПОУ «ИВРТТИ» Минтруда России)**

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 04.06.2018

Утверждаю
Директор *Сол*
Приказ № 175 от 04.06.2018
Г.В. Соколова



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАМММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования по программе подготовки
специалистов среднего звена
11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)

Квалификация: техник
Нормативный срок обучения: 2 г. 10 мес.
Форма обучения: очная
Уровень образования: среднее общее образование
Уровень подготовки: базовый

РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура» 11.02.02 «Техническое обслуживание и
ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)», разработанную
преподавателем ФКПОУ «ИвРТТИ» Минтруда России, Зиминной С.А.

Данная адаптированная программа разработана на основе требований
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования, по специальности 11.02.02 «Техническое
обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)»,
предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной
дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- паспорт программы учебной дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Титульный лист содержит название программы и дату ее утверждения.

В паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»
включена область применения программы, место учебной дисциплины в
структуре образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины –
требования к результатам освоения дисциплины, общие компетенции которые
актуализируются при изучении учебной дисциплины

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводится
объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая объем
максимальной нагрузки, обязательной аудиторной нагрузки, указываются
виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов.

В подразделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины»
раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы с
указанием запланированного уровня их усвоения, показывается
распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды
работы, в том числе предусмотренные программой виды самостоятельной
работы.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения учебной
дисциплины»: результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы
контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.

Программа рассчитана на 380 часов: 258 часов – обязательные
аудиторные занятия, а также 122 часа для самостоятельной работы студентов
(подготовка докладов, рефератов, оформление презентаций; сообщений,
составление комплексов для формирования правильной осанки; комплексов
упражнений утренней гимнастики и т.д.) и объем практических занятий.

Итоговая аттестация в форме зачета.

Содержание, структура и требования соответствуют цели изучения
физической культуры в учреждениях среднего профессионального

образования. Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам.

В разделе «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины» перечислены требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению программы учебной дисциплины. Раздел включает в себя: основные и дополнительные источники, перечень Интернет-ресурсов.

Анализ содержания программы позволяет констатировать, что её содержание актуально и содержит все знания, необходимые для достижения целей обучения и формированию общих компетенций.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса, что способствует формированию у студентов теоретических и практических навыков по физической культуре. В программе прослеживается связь с другими дисциплинами общеобразовательного и профессионального цикла.

Программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению физической культурой и отражает современные тенденции в обучении и воспитании личности.

Заключение: данная программа учебной дисциплины **«Физическая культура»:** соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и может использоваться для изучения физической культуры в реализации образовательного процесса при подготовке специалистов среднего звена по **специальности** 11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)».

Эксперт-рецензент: Председатель областного
учебно-методического объединения по направлению
«Физическая культура, экология и
основы безопасности и жизнедеятельности»

Руководитель физического воспитания
ОГБПОУ ИКСУ



Носова Т.В.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)**, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 15.05.2014 года № 541.

Организация разработчик: ФКПОУ «ИвРТТИ» Минтруда России.

Разработчики:

Зими́на С.А., Садовников А.И. преподаватели ФКПОУ «ИвРТТИ» Минтруда России

Рассмотрено и утверждено на заседании Методического совета

Протокол № 1 от 02.06.2018

Председатель Методического совета Лосев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

I. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью адаптированной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 11.02.02. «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники» (по отраслям) и разработана с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в единстве урочной и внеаудиторной деятельности. При разработке программы учебной дисциплины учитываются состояние здоровья и особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов установлен особый порядок освоения указанной дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения. При проведении учебных занятий преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности. В учебный план включены часы, посвященные поддержанию здоровья и здоровому образу жизни.

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.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- обучение физическим упражнениям из современных здоровье-формирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры);
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни формирование культуры здоровья;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Адаптированная программа разработана с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ на протяжении всех лет обучения в техникуме, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого курса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая цикличность способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Цикличность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал адаптированной программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Данная рабочая программа создана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования. Адаптация программы выражена в подборе доступного к усвоению данной категорией студентов учебного материала при сохранении требований стандарта по специальности 11.02.02.Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки, является общегуманитарной дисциплиной.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 380 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 258 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

1.6 Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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 целостного 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 структурой 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.

П е р в а я 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 осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я 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 проводятся консультации, на которых по результатам тестирования преподаватель 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, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной

подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: подготовительная или специальная.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, 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.

В силу специфики образовательного учреждения, используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель совместно с врачом распределяет студентов на учебные группы: подготовительные (возможно), специальные «А» и «Б». Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, 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 течение в течение учебного периода 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) по определенным нозологиям.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ИПССЗ базовой подготовки.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	258
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрено	
практические занятия	248
теоретические занятия	10
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
- подготовка докладов, рефератов, оформление презентаций;	
- составление словаря основных терминов и понятий;	
- составление комплексов упражнений на развитие физических	

<p>качеств (тестирование этих качеств)</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила); - составление комплексов для формирования правильной осанки; - составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами; - ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности 	
<p>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</p>	

Учебный материал адаптированной программы распределен по курсам, а в пределах каждого курса по разделам: теоретический, легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры, гимнастика, в том числе оздоровительная и корригирующая гимнастика, лыжная подготовка, ритмическая гимнастика/атлетическая гимнастика (оздоровительная аэробика).

Раздел «Теоретический» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба, в том числе и скандинавская, дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

Раздел «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Техника приемов нападения и защиты в волейболе (передачи, подачи, приемы мяча). Правила игры и соревнований.

Технические приемы баскетбола – ведение мяча, передачи. Правила игры и соревнований.

Технические приемы в настольном теннисе. Техника подачи. Совершенствование приемов игры в парах. Правила игры и соревнований.

Технические приемы в игре бадминтон. Техника подачи, удары по волану. Совершенствование приемов игры в парах. Правила игры.

Раздел «Гимнастика. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика также ориентирована на укрепление

здоровья обучающихся и включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (упражнения на самовытяжение позвоночника, на формирование мышечного корсета, у стены, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для профилактики плоскостопия* (упражнения для укрепления мышц стопы), привитие навыков самоорганизации и саморегулирования психосоматического состояния (самомассаж);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях, йогический асаны);

- *упражнения для органов зрения*, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами, «гимнастика мозга» Денисон, специальные упражнения по методике Норбекова);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения - в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Раздел «Плавание» заменен «*Кроссовая подготовка*» и включен в раздел «*Легкая атлетика*» в виду отсутствия материально-технических условий.

Раздел «Виды спорта по выбору» представлен «*Ритмическая гимнастика/атлетическая гимнастика. Оздоровительная аэробика*» содержит изучение:

Базовые шаги - марш, приставной шаг, открытый шаг, ви-степ, захлест, ни-ап, виноградная лаза, пи-вот, мамба, ча-ча, сед, выпад (вперед, в сторону, диагональ), шаг по кругу, кик, джек, пони, скуп, шассе. Соединение базовых шагов связки, музыкальные квадраты.

Составные части занятия – упражнений на дыхание, разминка, предварительный стретчинг, основная часть, заминка, силовая часть, растяжка/стретчинг.

Упражнения атлетической гимнастики для укрепление групп мышц – шеи; спины и плечевого пояса; рук, груди и спины; рук и плечевого пояса; боковой поверхности; передней поверхности бедра, ягодиц; внутренней и боковой поверхности бедра.

FITBOL - аэробика на мячах. Комплексы упражнений направленные на коррекцию осанки. Упражнения на баланс, на улучшение кровообращения, на уменьшение верхней поверхности бедер, для ягодиц, для бедра и голени, для живота и рук.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Планирование учебного процесса. Задачи физического воспитания обучающихся

СМГ могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Теоретические сведения даются в объеме 10 часов, а так же в процессе каждого занятия.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Темы	Периоды обучения, семестр					Общее кол-во часов
		I	II	III	IV	V	
I	Теоретические сведения	4	-	4	-	2	10
II	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		16		14	46
III	Спортивные игры:						70
3.1	Баскетбол	12					12
3.2	Волейбол	12		12			24
3.3	Настольный теннис					12	12
3.4	Бадминтон			12		10	22
IV	Гимнастика	4	16	4	16		40
V	Лыжная подготовка		20		20		40
VI	Ритмическая гимнастика/атлетическая гимнастика. Оздоровительная аэробика		21		21	10	52
	ВСЕГО	48	57	48	57	48	258
	ИТОГО	105		105		48	258

5.2.1 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
Теоретическая часть (ОК2, ОК3, ОК6)		10	1
I. Теоретические сведения, (а также в процессе учебных занятий)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Физическая культура». Формы двигательной активности. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения. Паралимпийские игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические качества и способы их развития. Общекультурное и социальное значение физической культуры в развитии человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3 2 2 1 1 1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов «ЗОЖ», «Физическая культура и работоспособность», «Сохранение здоровья – забота студентов», «Олимпийские виды спорта», «Спортсмены, которыми мы гордимся» и др.	2	3
Практическая часть (ОК2, ОК3, ОК6)		248	
Функциональные пробы и контрольные упражнения (в процессе учебных занятий)	Содержание учебного материала 1. Исследование функционального состояния сердечно сосудистой системы «Проба с 20 приседаниями». Формула Кервонена). Методика оценки работоспособности, утомления и усталости: - Определить пульс в состоянии покоя (P1); - Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2); - Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя; - Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$. - 2 - 4 хорошая работоспособность; - 5 – 8 удовлетворительная работоспособность; - 8 и т. д. плохая работоспособность. 2. Исследование функционального состояния органов дыхания «Проба Штанге», «Проба Генчи» 3. Сила мышц ведущей руки. 4. Координаторная проба «Веревочка», «Аист». 5. Оценка состояния мышечного корсета. 6. Наклон вперед из положения сидя. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 8. Поднимание туловища из положения лежа на животе. 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		2

	10. Броски и ловля теннисного мяча. 11. Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя		
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельные ОРУ		
Раздел II. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	46	
	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, ходьба с дыхательными упражнениями, по заданию, с замедлением и ускорением шага, с преодолением препятствий, с чередованием бега), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) без учета времени. Скандинавская ходьба. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы». Метания мяча: (бросок мяча в стенку и ловля его после отскока, бросок на дальность отскока, бросок мяча из-за головы, метания в горизонтальную цель.). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов (с учетом нозологий)	46	1
	Самостоятельная работа обучающихся: ежедневная ходьба не менее 20 минут с дыхательными упражнениями, с замедлением и ускорением шага (по дороге домой и в техникум). подготовка презентаций «Легкая атлетика как средство укрепления здоровья человека», «Известные советские и российские легкоатлеты, паралимпийцы», «Правила соревнований по видам легкой атлетики» и др.	24	3
Раздел III. Спортивные игры (по выбору)	Содержание учебного материала	70	
	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. 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 (по возможности с учетом нозологий)		2
	1. Баскетбол: (специальные упражнения и технические действия без мяча; ведения мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам)	12	2

	2. Волейбол: (передача мяча двумя руками сверху; прием мяча снизу после подачи: верхняя и нижняя прямая подача)	24	2
	3. Настольный теннис: (стойка, хват ракетки, правила игры, жонглирование, удары, подача, упражнения с ракеткой, учебная игра)	12	2
	4. Бадминтон (специальные упражнения и технические действия; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам)	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся: внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях по одному из видов спортивных игр	30	3
Раздел IV. Гимнастика	Содержание учебного материала ТБ на занятиях гимнастикой. 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 для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс на гимнастических скамейках. Суставная гимнастика. Релаксация. Группировка, перекаты в группировке. Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно. Танцевальные движения. Акробатическое соединение. Лазанье по гимнастической скамейке. Упоры, выпады. Проползание под препятствием. Висы. Равновесие на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба с переноской предметов.	40	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики. Комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний	20	3

Раздел V. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные (одновременный беспшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, коньковый ход). Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий, пологих склонов, спусков с поворотами, с торможением «плугом», с преодолением бугров и впадин. Поворот переступанием в движении.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	40	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: участие в спортивных мероприятиях («Лыжня России»)</p>	24	3
Раздел VI. Виды спорта по выбору Ритмическая гимнастика/атлетическая гимнастика. Оздоровительная аэробика	<p>Содержание учебного материала Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений оздоровительной аэробики, фитболаэробики, степ-аэробики. Стретчинг</p> <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>	52	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>	22	3

	Всего:	258	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета			

Профессионально-прикладная физическая подготовка (технический профиль) включена во все разделы программы и применяется в разминке и основной части занятия: разновидности ходьбы, бега, прыжков; упражнения с предметами и отягощениями; упражнения с расстановкой и сборкой предметов; упражнения в лазанье по наклонной, горизонтальной поверхности; элементы акробатики; ловля и передачи мяча, метание в цель; спуски с гор на лыжах; самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; упражнения для координации движений рук и туловища, на внимание, для развития гибкости, глазомера.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО в Перечень помещений для занятий физической культурой и спортом образовательного учреждения включены следующие помещения, которые отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
тренажерный зал;
лыжная база с лыжехранилищем;
две теннисные комнаты;
комната для игры в шахматы, шашки;
открытая спортивная баскетбольная площадка;
футбольное поле;
легкоатлетическая арена;
комната для занятий бильярдом;
учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютером, имеющим выход в сеть Интернет для внеаудиторной работы;
помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь:

ноутбук «ASUS» с лицензионными программами OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc, KasperskyEndpointSecurity,
магнитола "PHILIPS AZ»,
беговая дорожка «NOTA T-304».,
бильярд 8F, кий бильярдный, кий бильярдный складной для русского бильярда, набор бильярдных шаров – 1 комплект,
велотренажер «TORNEO RIVA B-206»,
мат гимнастический – 5 шт.
многофункциональный силовой комплекс пневмотренажеров «HUR EASY ASSESS LINE»,
силовой центр «WEIDER Pro 2000 W-2000-1»,
скамья атлетическая ST-9403 – 1 шт.,
степпер WNQ 418EA – 1 шт.,
стол для армрестлинга – 1 шт.,
стол для тенниса – 2 шт.,
стол теннисный «KETTLE STOKHOLM 7122-500»,
тренажер "Здоровье",
тренажер атлетический «TORNEO G-212» (брусья, перекладина),

тренажер Велоэргометр типа «KETTLER RX7 7686-000», тренажер Гребной «R 35 TUNTURI»,
тренажер механический силовой цент «WEIDER PRO 7500»,
гантели разные - набор, гири чугунная 16 кг -2 шт., гриф штанги с замками 150мм – 1 шт., доска шахматная деревянная «Гросмейстер» - 2 шт.,
часы шахматные кварцевые 9004А – 1 шт., шахматные фигуры турнирные - 2 комплекта,
шашки – 2 комплекта, игра спортивная "Дартс" – 1 комплект, компас - 1 шт.,
лавочка металлическая с деревянными сиденьями – 3 шт.,
лыжи скреплением NNN спортсерия «Sable RS», лыжи спортивные «TisaTorSkating»,
лыжные палки спортивные «Skate»,
лыжный комплект STC 75мм-200см,
мяч «SPALDING TF-150», мяч баскетбольный, мяч футбольный « SELEX PRO GOLD»,
палка гимнастическая – 8 шт., пристенный тренажер – 2 шт., силомер – 1 шт.,
скакалка «Викинг» – 5 шт.,
скамья для пресса "Римский стул AL-033",
стрелковый (электронный) тир с 2 винтовками.
Футбольное поле, спортивный зал (согласно договора о сетевой форме реализации образовательных программ).
Открытый стадион широкого профиля Легкоатлетическая арена (согласно договора о сетевой форме реализации образовательных программ).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций Базовый уровень [Текст]/ В.И. Лях – М., Просвещение, 2018.

Дополнительная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016

4. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minstm.gov.ru
3. Федеральный портал «Российское образование»: www.edu.ru

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
6. Сайт: Учебно-методические пособия: www.goup32441.narod.ru
7. Сайт ЭБС «Консультант Студента»: www/medcollegelib.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - дополнение задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину, метание (толкание ядра);</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

	<p>Оздоровительная аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей / профессий. Проводится оценка уровня развития физических способностей по приросту к исходным показателям. Оценка умений студентов при определении уровня собственного здоровья по тестам. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны обучающимся. Экспертная оценка умений студентов при выполнении массажа и самомассажа. Экспертная оценка умений студентов при определении индивидуальной нагрузки при выполнении физических упражнений</p>
--	---

Формируемые компетенции профессиональные и общие компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью	Составление плана самостоятельных занятий
ОК 3. Принимать решения в стандартных и	- принимать решения в стандартных и	Контрольные тесты и соревнования с последующим

<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях в проведении спортивных соревнований</p>	<p>анализом</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p>		
<p>ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>- методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; основы ЗОЖ</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>- способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой</p>	<p>Тестовые испытания, соревнования</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	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300— 1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	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, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	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

(девушки)

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей подготовительной группы

№ п/п	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 в техникуме с учетом специфики специальности профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек подготовительной группы

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются в техникуме с учетом специфики специальности профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специальной группы А, Б

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь 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 (терренкура, кроссовой и лыжной 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);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)