

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)

40.02.02. Правоохранительная деятельность

Форма обучения очная

Туймазы 2024г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.
Зав. ПЦК _____ (Максютов Т.Р.)

Утверждаю
зам. директора по УР
_____ Мухаметова Н.Н.
«__» _____ 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для групп 1 курса.

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчик: Максютов Тимур Римович, преподаватель ПЦК физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

-40.02.02 «Правоохранительная деятельность»;

1. 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл: ОДБ 09.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -72 часа;

самостоятельной работы обучающегося- 36 часов.

- коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных

задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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 различной 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 02	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
ОК 03	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 04	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.
ОК 05	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

ОК 06	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 07	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 08	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
ОК 09	Устанавливать психологический контакт с окружающими
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 12	Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.
ОК 13	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в т.ч. в форме практической подготовки	72
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	72
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	36
Промежуточная аттестация (диф. зачет)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
	Содержание	2	

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. (ЛР 1)		ЛР 9, ЛР 14
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования. (ЛР 14)		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.(ЛР 9)		
Самостоятельная работа			6	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других		

		<p>средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика			48	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		4	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		ЛР 9
2.	Обучение техники прыжка в длину с места.			
3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			

	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)(ЛР 9)		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.(ЛР 9)	1	ЛР 9
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		4	ЛР 9, ЛР 14, ЛР 14
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП. (ЛР 9, ЛР 14)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. (ЛР 13)		

	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.(ЛР 9)	1	ЛР 9
	3. Закрепление практики судейства.(ЛР 13)	1	ЛР 13
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	4	
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. (ЛР 9) 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.(ЛР 13)		ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	Содержание	4	

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		ЛР 13	
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.(ЛР 13)			
Практические занятия			4		
	1.	Воспитание выносливости.			
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		4		
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия			4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1			

	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		28	
	1.	Составление комплексов упражнений.	6	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	8	
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики, дыхательные упражнения.(ЛР 9)	14	ЛР 9
Раздел 3. Баскетбол			38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ЛР 9, ЛР 14
	2.	Основные направления развития физических		
	3.	качеств. (ЛР 14) Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.(ЛР 9)		
Практические занятия		4	ЛР 14	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.(ЛР 14)		

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		4	ЛР 9
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.(ЛР 9)		
Практические занятия		4		
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		4	ЛР 4
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.			
4.				

		Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.(ЛР 4)		
	Практические занятия		4	ЛР 13
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.(ЛР 13)		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		4	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		4	ЛР 9, ЛР 13
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Самостоятельная работа		22		

	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.(ЛР 9)	6	
	2.	Составление комплексов упражнений по баскетболу	4	
	3.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.(ЛР 13)	12	
Раздел 4. Волейбол			40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		4	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней		
	3.	передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Практическое занятие		4	ЛР 14	
1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.(ЛР 14)			
	Содержание		4	

Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		ЛР14
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.(ЛР 14)		
Практическое занятие			4	
1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		4	ЛР 14
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.(ЛР 14)		
	Практическое занятие			4
1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
	Содержание		4	

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		ЛР 14
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.(ЛР 14)		
	Практическое занятие		4	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Самостоятельная работа		24		
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики.	4	
	3.	Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.(ЛР 9)	10	ЛР 9
Раздел 5. Лыжная подготовка			26	

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		4	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного		2
	2.	хода.		
	3.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
		Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Практические занятия			4	ЛР 13
1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		2	
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.(ЛР 13)		2	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного		2
	2.	хода, спуска в «основной стойке».		
	3.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
Практические занятия			4	ЛР 1

	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	
	2.	Воспитание выносливости.(ЛР 1)	2	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		4	3
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием»,		
	2.	«плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
Содержание		4		

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3	
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.			
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.			
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	Практические занятия			4	ЛР 9, ЛР 14, ЛР 15
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема. (ЛР 14)	1		
	Самостоятельная работа			10	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	2			

	2.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.(ЛР 15)	6	
	3.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.(ЛР 9)	2	
Раздел 6. Гимнастика			28	
Тема 6.1 Акробатика. Строевые приемы.	Содержание		4	2
	1.	Обучение технике кувырка вперед.		
	2.	Обучение техники равновесия.		
	3.	Обучение технике стойки моста.		
	4.	Обучение поворотам и перестроениям на месте.		
Практические занятия		4	ЛР 1	
1.	Выполнение строевых приемов.(ЛР 1)			
Тема 6.2. Перестроения на месте и в движении. Акробатическая комбинация.	Содержание		4	ЛР 13
	1.	Обучение поворотам и перестроениям в движении.		
	2.	Совершенствование техники акробатических элементов		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.(ЛР 13)		

	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование перестроения на месте и в движении.		
Тема 6.3. Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике упражнений в равновесии.		
	2.	Закрепление техники акробатических элементов.		
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение акробатической комбинации.		
Тема 6.4. Упражнения в равновесии. Упражнения на силовую выносливость.	Содержание		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов. (ЛР 1)		ЛР 1
	2.	Выполнение сочетания технических элементов.		
	3.	Совершенствование упражнения в равновесии.		
	Практические занятия		4	ЛР 14
	1.	Совершенствование упражнения на силовую выносливость.		
	Самостоятельная работа		12	
1.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.(ЛР 14)	6		

	2.	Совершенствование упражнений на силовую выносливость.	2	
	3.	Составление комплексов упражнений по гимнастике.	4	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			12	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		2	ЛР 9
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. (ЛР 9)		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.(ЛР 9)		
	Практическое занятие		2	

	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (ЛР 2)		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.(ЛР 9)		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. (ЛР 9)		
	3.	дефектов осанки. (ЛР 9)		

		Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие		2	ЛР 9
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.(ЛР 9)		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		ЛР 1, ЛР 2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. (ЛР 2)		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. (ЛР 1, ЛР 2)		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		2	ЛР 2

	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.(ЛР 2)		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание		2	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на		ЛР 9
	2.	повышение иммунитета организма. (ЛР 9)		
	3.	Обучение закаливающим мероприятиям. (ЛР 9)		
4.	Принципы закаливания. (ЛР 9)			
	5.	Основные методы закаливания. (ЛР 9) Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.(ЛР 9)		
	Практическое занятие		2	ЛР 9
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.(ЛР 9)		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	
	1.	Методика регулирования эмоций. (ЛР 15)		ЛР 15
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. (ЛР 15)		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.			

		Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.(ЛР 15)		
	Практическое занятие		2	ЛР 15
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.(ЛР 15)		
Раздел. 8 Легкая атлетика			34	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		4	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		ЛР 14
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).(ЛР 14)		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Практические занятия		4		
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	

	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.(ЛР 14)	1	ЛР 14
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		4	ЛР 14
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП. (ЛР 14)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.(ЛР 14)		
	Практические занятия		4	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.4	1		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2		

	3.	Закрепление практики судейства.(ЛР 13)	1	ЛР 13
Тема 8.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		ЛР 13, ЛР14
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП. (ЛР 14)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.(ЛР 13)		
	Практические занятия		4	
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2		
Тема 8.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		4	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.			

	3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1.	Воспитание выносливости.(ЛР 1)		ЛР 1
Тема 8.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		4	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
Практические занятия		3		
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		

	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	
	Самостоятельная работа		16	
	1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики.(ЛР 14)	9	ЛР 14
		Итого	236	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует:

- наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5

массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Реализация программы дисциплины требует:

- наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1 Основные источники

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Г.В., Третьякова Н.В./Под ред. Виленского М.Я.— ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И. В., Чернышев П. А., Векерчук М. И., Виноградов А. С., под редакцией Глека И. В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лепта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С. Г., Рихтер И. К., Бикмуллина А. Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С. Г. Диц, И. К. Рихтер, А. Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, Росс Учебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р. А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р. А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. —

Москва:Русайнс,2021.—256с.

4.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре <http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>
5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹¹ , 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – Составление словаря терминов либо кроссворда – Защита презентации/доклада-презентации – Выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> заполнение дневника самоконтроля <input type="checkbox"/> защита реферата <input type="checkbox"/> составление кроссворда <input type="checkbox"/> фронтальный опрос <input type="checkbox"/> контрольное естирование <input type="checkbox"/> составление комплекса упражнений <input type="checkbox"/> оценивание практической работы <input type="checkbox"/> тестирование <input type="checkbox"/> тестирование (контрольная работа по теории) <input type="checkbox"/> демонстрация комплекса ОРУ, <input type="checkbox"/> сдача контрольных нормативов <input type="checkbox"/> сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) <input type="checkbox"/> сдача нормативов ГТО
--	---	---

Фондоценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бегна30м(с)	4,9	5,7
	илибегна60м(с)	8,8	10,5
	илибегна100м(с)	14,6	17,6
2.	Бегна2000м(мин,с)	-	12.00
	илибегна3000м(мин,с)	15.00	-
3.	Подтягиваниеизвисанавысокойперекладине (количество раз)	9	-
	илиподтягиваниеизвисалёжананизкой перекладине90см(количество раз)	-	11
	илирывокгири1бкг(количество раз)	15	-
	илисгибаниеиразгибаниеруквупорелёжана полу (количество раз)	27	9
4.	Наклонвперёдизположениястояна гимнастическойскамье(отуровняскамьи-см)	+6	+7
Испытания(тесты) по выбору			
5.	Челночныйбег3х10м(с)	7,9	8,9
6.	Прыжоквдлинусразбега(см)	375	285
	илипрыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами(см)	195	160
7.	Подниманиетуловищаизположениялёжана спине(количество разза 1 мин)	36	33
8.	Метаниеспортивногоснаряда:весом700г(м)	27	-
	весом500г(м)	-	13
9.	Бегналыжахна3км(мин,с)	-	20.00
	Бегналыжахна5км(мин,с)	27.30	-
	иликроссна3км (бег по пересечённой местности)(мин,с)	-	19.00
	иликроссна5км (бег по пересечённой местности)(мин,с)	26.30	-
10.	Плаваниена50м(мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтем на стол или стойку, дистанция10 м (очки):изпневматическойвинтовкисоткрытымприцелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний; оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

4.2.2 Основные источники

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

4.2.3 Дополнительные источники:

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

4.2.4 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>

2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>

3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>

5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>

6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Контроль и оценка

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Проверка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки
знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж
Итоговая аттестация в форме зачета	

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег30м,с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже5 ,2	4,8 и выше4, 8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже6 ,1
2	Координационные	Челночныйбег310 м,с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниже8 ,1	8,4 и выше8, 4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже9 ,6
3	Скоростно-силовые	Прыжкивдлинуместа,см	16 17	230 и выше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже1 90	210 и выше2 10	170—190 170—190	160 и ниже1 60
4	Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше1 300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже9 00
5	Гибкость	Наклонвпередиз положениястоя,см	16 17	15 и выше 15	9— 12 9— 12	5 и ниже5	20 и выше2 0	12—14 12—14	7 и ниже7
6	Силовые	Подтягивание:на высокойперекладине из вися, количество раз (юноши),наизко йперекладинеизвиса лежа,количество раз(девушки)	16 17	11 и выше 12	8 — 9 9 — 1 0	4 и ниже4	18 и выше1 8	13—15 13—15	6 и ниже6

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

Тесты	Оценкавбаллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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	Оценкавбаллах		
	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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

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

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть 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 упор лежа (для девушек—руки на опоре высотой до 50 см);
 - Подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сид) 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).