ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) по профессии: 43.01.09.ПОВАР КОНДИТЕР

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1 от 30.08 2019
Председатель_____
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В._____

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол №__ от_____2020
Председатель_____
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В._____

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области.

Разработчик: Стороженко Александр Александрович – руководитель физической культуры, Варнавская Анна Николаевна - преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	13
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного стандарта (далее-ФГОС)

43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

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

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;

Основы здорового образа жизни

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- объём образовательной подготовки 171 час, в том числе:
- работа с преподавателем 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объём образовательной подготовки (всего)	*171*
Работа с преподавателем (всего)	*171*
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	*171*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность			*171*	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		*48*	
	1-2	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тестирование учащихся: бег 30 м.; прыжки на скакалке за 1 мин.	*2*	*2*
	3-4	Челночный бег. Бег по дистанциям с высокого старта.Специальные и подготовительные упражнения попрыжкам в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	*2*	*1*
	5-6	Бег 100 м с учетом времени. Закрепить навыки в беге с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	*2*	*2*
	7-8	Бег с низкого старта. Бег 100 м. с учетом времени (2 раза). Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	9-10	Закрепить навыки в беге с низкого старта. Прыжок в длину с разбега с учетом результата. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	11-12	Бег на 60м. и 100 м. Пошаговое изучение техники метания гранаты (мяча) с места.	*2*	*1*
	13-14	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание гранаты надальность. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	15-16	Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 400 м с ускорениями 100м 2 раза. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	17-18	Круговая тренировка. Кроссовый бег. Эстафетные игры.	*2*	*2*
	19-20	Совершенствование скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Заминочный бег 2-3 минуты.	*2*	*1*

	21-22	Техника прыжка в длину с полного разбега (6-8 шагов). Нахождение индивидуального разбега. Спортивная игра футбол.	*2*	*1*
	23-24	Круговая тренировка. Совершенствование прыжка в длину. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	25-26	Прыжок в длину. Эстафетный бег с этапами по кругу. Эстафетные игры.	*2*	*2*
	27-28	Специальные беговые. Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Подвижная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	29-30	Подводящие упражнения по метанию гранаты, метание мяча. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	31-32	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Спортивная игра футбол.	*2*	*1*
	33-34	Бег 800м., 100 м. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	35-36	Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	37-38	Круговая тренировка. Кроссовый бег. Эстафетные игры.	*2*	*2*
	39-40	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	41-42	Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 800 м с ускорением 100м. 2 раза. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	43-44	Эстафетный бег. Бег 60м, 100м. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*1*
	45-46	Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м. Сдача учебных нормативов: прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	*2*	*1*
	47-48	**ЗАЧЕТ (1 семестр)**	*2*	*2*
Тема 1.2. Спортивная игра		**Содержание учебного материала**	***54***	
	49-50	Техника безопасности на занятиях по спортивной игре волейбол. Верхняя передача мяча в парах.	*2*	*2*

«Волейбол»	51-52	Верхняя передача мяча в зонах 5-3-4. Учебная игра.	*2*	*1*
	53-54	Верхняя передача мяча в парах в движении вдоль боковых линий. Учебная игра.	*2*	
	55-56	Прием мяча снизу в парах, тройках. Учебная игра.	*2*	*2*
	57-58	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Учебная игра.	*2*	*2*
	59-60	Передачи мяча в движении в парах через сетку. Учебная игра.	*2*	*2*
	61-62	Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую. Учебная игра.	*2*	*2*
	63-64	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.	*2*	*2*
	65-66	Нападающий удар с короткой передачей. Прием мяча от нападающего удара в парах. Учебная игра.	*2*	*2*
	67-68	Совершенствование нападающего удара в парах и тройках.Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра.	*2*	*2*
	69-70	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	*2*	*2*
	71-72	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	*2*	*2*
	73-74	Совершенствование верхней и нижней подачи. Учебная игра.	*2*	*2*
	75-76	Верхняя и нижняя передача мяча на оценку. Учебная игра.	*2*	*2*
	77-78	Верхняя, нижняя передача мяча на оценку. Учебная игра	*2*	*2*
	79-80	Прямой нападающий удар на оценку. Учебная игра.	*2*	*2*
	81-82	Круговая тренировка. Совершенствование приема мяча сверху, снизу.	*2*	*2*
	83-84	На оценку: прямой нападающий удар. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	*2*	*2*
	85-86	Эстафетные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	*2*	*2*

Тема 1.3 Легкая атлетика.		**Содержание учебного материала**		
	87-88	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике . Бег (12мин) Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафетные игры.	*2*	*2*
	89-90	Круговая тренировка. Кроссовый бег (1000 м.). Бег 60м. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	91-92	Бег (13 мин.) Специальные беговые упражнения. Эстафетные игры.	*2*	*2*
	93-94	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Заминочный бег 3-4 мин.	*2*	*2*
	95-96	Бег (14 мин.). Подготовительные упражнения по метанию гранаты. Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*2*
	97-98	Круговая тренировка. Метание гранаты на дальность с разбега. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	99-100	Бег (15 мин.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол.	*2*	*2*
	101-102	**Зачет.(2 семестр)**	*2*	*2*
		Содержание учебного материала	***36***	
Тема 1.5. Легкая атлетика.	103-104	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	*2*	*2*
	105-106	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	*2*	*2*
	107-108	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13– 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	*2*	*2*
	109-110	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13– 15 беговых шагов. Разбег отталкивание.	*2*	*2*
	111-112	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег.	*2*	*2*
	113-114	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	*2*	*2*

115-116	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения.	*2*	*2*
117-118	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения.	*2*	*2*

Тема 1.6. Спортивная игра «Волейбол»		**Содержание учебного материала**		
	119-120	Инструктаж по ТБ. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки.	*1*	*2*
	121-122	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	*2*	*2*
	123-124	Круговая тренировка. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	*2*	*2*
	125-126	Верхняя и нижняя подачи. Учебная игра.	*2*	*2*
	127-128	Эстафетные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	*2*	*2*
	129-130	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча.	*2*	*2*
	131-132	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Учебная игра.	*2*	*2*
	133-134	Круговая тренировка. Одиночный блок на оценку. Учебная игра.	*2*	*2*

	135-136	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.		
	137-138	**ЗАЧЕТ (3 семестр)**	*2*	*2*
Тема 1.7. Спортивная игра «Баскетбол»	**Содержание учебного материала**		***33***	
	139-140	Инструктаж по ТБ. Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди.	*2*	*2*
	141-142	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	*2*	*2*
	143-144	Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Учебная игра.	*2*	*2*
	145-146	Броски в корзину со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы. Учебная игра.	*2*	*2*
	147-148	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча. Учебная игра.	*2*	*2*
	149-150	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	*2*	*2*
	151-152	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	*2*	*2*
	153-154	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия.	*2*	*2*
	Содержание учебного материала			

Тема 1.8. Легкая атлетика.	155-156	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона.	*2*	*2*
	157-158	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	*2*	*2*
	159-160	Равномерный бег 1000-1200м. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	*2*	*2*
	161-162	Прыжок в длину с разбега –совершенствование. Игра в футбол.	2	*2*
	163-164	Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег 2х60 м.	*2*	*2*
	165-166	Метание мяча, гранаты. Подвижная игра.	*2*	*2*
	167-168	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс).	*2*	*2*
	169-170	Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	*2*	*2*
	171	**Дифференцированный зачет (4 семестр)**	*1*	*1*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весынапольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.Открытый стадион широкого профиля:
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный ,полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования сполучением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2016.
4. РодниченкоВ.С.твой олимпийский учебник «Советский спорт», 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2014.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теория физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет.**

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля**
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	*Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.*
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	*Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы*
Основы здорового образа жизни	*Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы*

.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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 2.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный без 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
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

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- 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)