**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

# Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности:
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

| | |
|---|---|
| Рассмотрено:<br>на заседании ПЦК<br>Протокол №__ от_____2017<br>Председатель_____<br>Тютюнникова Г.В. | Согласовано:<br>зам. директора по УР<br>Захарова Л.М._____ |

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

Разработчик: Стороженко Александр Александрович – 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** | 12 |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 14 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

### 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 57 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *174* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | *2* |
| практические занятия | *117* |
| контрольные работы | - |
| | *Не предусмотрено* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *57* |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | *Не предусмотрено* |
| *Самостоятельная работа обучающегося:*<br>*Утренняя гигиеническая гимнастика;* | *57* |
| *Медленный бег до 30 мин.;* | |
| *Прыжки со скакалкой в течении 4 мин.;* | |
| *Упражнения «Кенгуру» 20 раз;* | |
| *Упражнение «Складной нож» 15 раз;* | |
| *Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;* | |
| *Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.* | |
| *Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:*<br>*-кроссовый бег.*<br>*Занятия в секциях:*<br>*- волейбол;*<br>*-баскетбол;*<br>*-футбол;*<br>*-настольный теннис.* | |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного* зачета | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

| 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** | | | *117* | |
| **Тема 1.1. Легкая атлетика** | Содержание учебного материала | | *42* | |
| | 1 | Лекция. «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей». | *1* | *1* |
| | 2 | Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тестирование учащихся: бег 30 м.; прыжки на скакалке за 1 мин. | *1* | *2* |
| | 3-4 | Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание. Спортивная игра футбол. | *2* | *1* |
| | 5-6 | Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Спортивная игра по выбору учащихся. | *2* | *2* |
| | 7-8 | Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза). Спортивная игра футбол. | *2* | *2* |
| | 9-10 | Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол. | *2* | *2* |
| | 11-12 | Бег на 100 м. Учить метанию гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. 10 бросков. | *2* | *1* |
| | 13-14 | Обучение пробеганию дистанций с заданной скоростью по пересеченной местности (2 раза по 600 м 100 ходьбы). Метание гранаты на дальность. | *2* | *2* |
| | 15-16 | Метание гранаты на дальность. | *2* | *2* |
| | 17-18 | Совершенствование бега на средние дистанции: пробегание дистанции с заданной скоростью 600 м 3 раза через 100 м ходьбы. Эстафетные игры. | *2* | *2* |
| | 19-20 | Бег 1000 м. Игра по выбору учащихся. | *2* | *1* |
| | 21-22 | Техника прыжка в длину с полного разбега (6-8 шагов). Нахождение индивидуального разбега. Спортивная игра по выбору преподавателя. | *2* | *1* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 23-24 | Совершенствование прыжка в длину. Спортивная игра по выбору учащихся. | *2* | *2* |
| | 25-26 | Прыжок в длину. Эстафетный бег с этапами по кругу. | *2* | *2* |
| | 27-28 | Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Подвижная игра по выбору учащихся. | *2* | *2* |
| | 29-30 | Учить бегу по пересеченной местности группой. Пробегание дистанции с равномерной скоростью (3 раза по 1000 м. через 200 м ходьбы). Спортивная игра по выбору учащихся. | *2* | *2* |
| | 31-32 | Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции. Спортивная игра футбол. | *2* | *1* |
| | 33-34 | Круговая тренировка. Кроссовый бег. Эстафетные игры. | *2* | *2* |
| | 35-36 | Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра футбол. | *2* | *2* |
| | 37-38 | Кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра по выбору учащихся. | *2* | *2* |
| | 39-40 | Эстафетный бег на местности. Подвижная игра «Кто самый прыгучий и ловкий?» | *2* | *2* |
| | 41-42 | Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м. Сдача учебных нормативов: прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс. | *2* | *2* |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1-2 Медленный бег до 30 мин;<br>3-4 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;<br>5-6-7 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: кроссовый бег.<br>8-9 Занятия в секциях: волейбол;<br>10-11 Занятия в секциях: баскетбол;<br>12-13 Занятия в секциях : футбол;<br>14-15 Занятия в секциях: настольный теннис .<br>16-17 Занятия в секциях: бадминтон<br>18-19 Эстафетные игры<br>20-21 Медленный бег до 30 мин;<br>22-23 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;<br>24-25 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: кроссовый бег. | | *25* | |
| | | | | |
| **Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»** | | Содержание учебного материала | *34* | |
| | 43-44 | Техника безопасности на занятиях по спортивной игре волейбол. Верхняя передача мяча в парах. | *2* | *2* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 45-46 | Верхняя передача мяча в зонах 5-3-4. Учебная игра. | | *1* |
| | 47-48 | Верхняя передача мяча в парах в движении вдоль боковых линий. Учебная игра. | *2* | *1* |
| | 49-50 | Верхняя и нижняя передача мяча в тройках Учебная игра. | *2* | *2* |
| | **51** | **ЗАЧЕТ (1 СЕМЕСТР)** | *1* | *1* |
| | 52 | Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками за голову. | *1* | *2* |
| | 53-54 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками за голову. Учебная игра. | *2* | |
| | 55-56 | Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 57-58 | Совершенствование передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра | *2* | *2* |
| | 59-60 | Нападающий удар в парах и тройках. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 61-62 | Совершенствование нападающего удара в парах и тройках. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 63-64 | Прием мяча от нападающего удара в парах. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 65-66 | Совершенствование приема мяча от нападающего удара. Учебная игра. | *2* | |
| | 67-68 | Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра. | *2* | |
| | 69-70 | Совершенствование передачи мяча в парах. Закрепление нападающего удара. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 71-72 | Техника блокирование. Подводящие и закрепляющие упражнения. Техника верхней подачи мяча. | *2* | *2* |
| | 73-74 | Закрепление техники блокирования. Совершенствование верхней подачи мяча. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 75-76 | Двустороння игра с использованием ранее изученных приемов. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | | Самостоятельная работа обучающихся:<br>26-27 Занятия в секциях: волейбол;<br>28-29 Занятия в секциях баскетбол;<br>30-31 Занятия в секциях футбол;<br>32-33 Занятия в секциях настольный теннис<br>34-35-36 Занятия в секциях: пауэрлифтинг | *17* | *1* |
| **Тема 1.3** | Содержание учебного материала | | *18* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Гимнастика.** | 77 | Лекция: « Значение комплекса производственной гимнастики на работоспособность и здоровье человека». | *1* | *1* |
| | 78 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс производственной гимнастики. | 1 | *1* |
| | 79-80 | Строевые упражнения на месте. Подтягивание в висе на перекладине. Упражнения на шведской стенке. | *2* | *1* |
| | 81-82 | Строевые упражнения в движении. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре. | *2* | *2* |
| | 83-84 | Строевые упражнения в движении. Акробатика: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад. | *2* | *2* |
| | 85-86 | Комплекс круговой тренировки. Повторение акробатической связки. | *2* | *2* |
| | 87-88 | Совершенствование связки акробатических упражнений. Поднимание туловище из положения лежа. | *2* | *2* |
| | 89-90 | Техника подтягивания на перекладине. Эстафетные игры. | *2* | *2* |
| | 91-92 | Сгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс.. Подвижная игра . | *2* | *2* |
| | 93-94 | Круговая тренировка по гимнастике. Выполнение упражнения «Пистолет». Удержание ног в положение «угол» (перекладина). | *2* | *2* |
| | | Самостоятельная работа обучающихся:<br>37-38 Медленный бег до 30 мин;<br>39-40 Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;<br>41-42 Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:<br>-кроссовый бег.<br>43-44 Занятия в секциях: волейбол;<br>45-46 Занятия в секциях баскетбол;<br>47-48 Занятия в секциях футбол;<br>49-50 Занятия в секциях настольный теннис<br>51-52-53 Занятия в секциях: пауэрлифтинг<br>54-55 Гимнастические упражнения<br>56 Эстафетные игры | *21* | |
| **Тема 1.4 Спортивная игра «Баскетбол»** | | Содержание учебного материала | 21 | |
| | 95-96 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Броски мяча с места и в движении. | *2* | *2* |
| | 97-98 | Обучения ведения мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Обучение броску мяча двумя руками от головы в прыжке. | *2* | *2* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 99-100 | Закрепление ведению мяча: с различной скоростью, с обводкой стоек. Закрепление броска мяча двумя руками от головы в прыжке. | *2* | *2* |
| | 101-102 | Обучение ведению мяча с сопротивлением (1х1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра (2х2) | *2* | *2* |
| | 103-104 | Продолжение обучению ведения мяча с сопротивлением и броску мяча одной рукой от головы в прыжке. | *2* | *2* |
| | 105-106 | Бег по заданиям. Закрепление ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 107-108 | Бег по заданиям. Закрепление броска мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра. | *2* | *2* |
| | 109-110 | Закрепление сочетание приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча в движении. Учебная игра | *2* | *2* |
| | 111 | Обучение сочетанию приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча в движении. | *1* | *1* |
| | 112 | Обучение сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движении. | *1* | *2* |
| | 113 | Закрепление сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движении. Учебная игра. | *1* | |
| | 114 | Закрепление сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движении. Учебная игра. | *1* | *2* |
| | 115-116 | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра | *2* | |
| | **117** | **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ** | *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, весы напольные, 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 «Общевойсковаяподготовка». 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**<br>(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 без 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<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>- 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<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>- 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)