МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ
КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Колледжа
_____ Ожегова М.П.
«____» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина БД.04 Физическая культура

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Чита 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Согласовано:
Начальник учебной части
_____И.С.Стуканова
«31» мая 2023 г.

Принята на заседании методической комиссии
Протокол № 7 от «31» мая 2023г.

Председатель ЦК
_____Т.В.Порядина

Разработал преподаватель Филиппов В.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала,

последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Тетья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: основное или специальное.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основной и специальной группах.Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология

и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Физическая культура является базовой дисциплиной

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• ***личностных:***

- Л.1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л.2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л.3.потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л.4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л.5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Л.6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.8способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л.9.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;
- Л.10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.11.умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

перед Родиной;

- Л.13.готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

- М.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М.2.готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М.3.освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М.4.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;
- М.5.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М.6. 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:***

- П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П.2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П.5.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).

Студенты в процессе освоения дисциплины должным образом должны

Знать:

З-1. О состоянии современного физической культуры и спорта.

З-2. информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

З-3. формы и содержание физических упражнений

З-4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены

З-5. Как внести коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

З-6.требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

З-7. методы повышения эффективности производственного и учебного труда; приёмы аутотренинга для повышения работоспособности

З-8. обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду

З-9. О применении средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

З-10. Методы профилактики профессиональных заболеваний.

З-11. приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнениями

З-12. технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ¬кого старта, стартового разгона, финиширования

З-13. технику лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

З-14. правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

З-15. технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

З-16. основные игровые элементы.

З-17. Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта

З-18. о развитии координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

З-19. о развитии личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

З-20.о методах развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

З-21. технику самоконтроля при занятиях

Уметь:

У-1. обосновывать значение физической культуры для формирования

личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

У-2. демонстрировать и мотивировать стремления к самостоятельным занятиям.

У-3.организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

У-4. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

У-5. Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

У-6. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

У-7. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

У-8. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

У-9. демонстрировать установки на психическое и физическое здоровье.

У-10. Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;

У-11. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

У-12. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

У-13. Метать гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкать ядро;

У-14.Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

У-15. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

У-16. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

У-17. выполнять упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)

У-18. выполнять упражнения для коррекции нарушений осанки,

У-19. выполнять упражнения на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

У-20. Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

У-21. выполнять технику игровых элементов на оценку.
У-22. поучаствовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
У-23. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.Л.1; Л.2; Л.4; Л.7; Л.10; Л.12; Л.13; М.1;М.3; П.2; П.5; З.1;З.2; У.1;У.2

2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Л.1; Л.2; Л.3; Л.4; Л.5;Л.6; Л.7;П.1; П.2; П.3; П.4; З-9;З-10; З-11; У-7; У.8;У.10;У.11;

3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.Л.2; Л.3; Л.4; Л.5; Л.8; Л.10;М.2;М.4;З.3;З.4;
З.12;З.5;З.6;У.1;У.2;У.3;У.4;У.7

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического

развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля Л.3; Л.5; Л.6; Л.7;Л.8;М.3;М.4;М.6;П.2;П.3;П.4;З.4;

З.5;У.3;У.4;

5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Л.3;Л.6; Л.9;М.1;М.3;М.6;П.3;П.4;З.7;З.8;З.9;З.10;У.4;У.5;У.6;У.10;У.11

6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Л.3;Л.6; Л.9;М.1;М.3;М.6;П.3;П.4;З.7;З.8;З.9;З.10;З.21;У.4;У.5;У.6;У.10;У.11;У.20.;У.17 ; У.18;

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Л.6;Л.8;М.3;М.6;П.2;П.3;З.4;З.5;З.7;З.19;З.20;З.21У.6;У.10.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. З.10;З.11;У.6
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Л.6;М.3;П.4;У.2;У.4;У.5;У.17;У.18;
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и

производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Л.2;Л.3;Л.7;Л.10;М.2;М.3; П.4;У.11;У.18;У.20

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. У.5;У.6;У.7;У.8;У.9;У.10

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
У.5;У.6;У.7;У.8;У.9;У.10;З.21

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). У.5;У.6;У.7;У.8;У.9;У.10;З.21

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. М.4;Л.7;Л.3;У.18;У.20У.7;У.8;

Краткая характеристика учебно-тренировочных занятий

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

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления
Л.1;Л.2;Л.3;Л.10;М.2;М.4;М.5;П.4;П.5;З.12;З.20;У.12;У.13;У.22

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона в нашем случае, это волейбол, баскетбол и. мини-футбол
Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5; З-15,16,17,18,20; У-2,3,21,22,23

Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость,

координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5; З-13,14; У-15,17,18,1415,16,

Гимнастика

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

Л-2,3,4,9,10,11,13; М- 1,2,5; П- 1,4,5;З-3,4,15,18,19,20; У- 2,3,17,18,19,20,22

Тематический план и содержание учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Глава 1.			**14**	
Раздел 1 Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		2	
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий			1
	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий			1,2
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного	Содержание практических занятий			3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	

норматива челночный бег 3х10м.				3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий			2
	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	2	
Глава 2 Спортивные игры Раздел 2.Волейбол			**22**	
	Содержание практических занятий			2
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных	2	

нападающего удара и блокирования.		элементов техники.		
	Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 3 Баскетбол			**18**	
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	
Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка			**22**	2
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода.	2	
	2	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	

	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
Тема4. 4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2	
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	«Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 5. Мини-футбол			**18**	
Тема 5.5.1Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
Тема 5.5.5. Выполнение	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача	2	

упражнений с передачей мячей.		мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».		
Тема 5.5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		2	3
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика			**19**	
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	1	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	3
Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий			3
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу.	2	

		Бег 1000 мет		
Зачёт	Д/З		5	3
Всего:			**117**	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание : учебное пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4488-0321-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86141.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75608.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86393.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 192 с. — ISBN 978-5-9500180-0-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77246.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-

361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80430.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73253.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Миронова. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 199 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73252.html (дата обращения: 23.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «физическая культура»

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, 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 длинуи 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, дляметания 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 ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- 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.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
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

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. 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

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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.
- 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 лёжа (дев. руки на опоре)
- высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа спине, руки за головой на 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;

бег на лыжах: юноши 3 км, девушки 2 км (без учета времени)