



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 2 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по программе подготовки специалистов среднего звена
34.02.01 «Сестринское дело»**

Форма обучения	очная
Курс	2,3, 4
Семестр	3, 4, 5, 6, 7,8


Когалым, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01. «Сестринское дело»**.

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД и сестринского дела

Протокол № 1 от «01» 09 2019г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО


Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И.В. Головань/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС ППСЗ 34.02.01. «Сестринское дело».

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

1.3.1. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

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

3.2 основы здорового образа жизни;

уметь:

У. 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 348 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -174 часа;
 самостоятельной работы обучающегося – 174 часа.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З ₁	З ₂	У ₁
Раздел 1. Лёгкая атлетика	+	+	+
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон	+	+	+
Раздел 3 Лыжная подготовка	+	+	+
Раздел 4. Гимнастика	+	+	+

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
Практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
3 семестр 32 часа			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
	Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Бег 100м. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		2,4
	3. Техника бега: на короткие, средние и по прямой дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	
	4. Изучение техники спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	5. Развитие координации движений.	2	
	6. Развитие скоростной выносливости –кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Изучение техники старта и стартового разгона, финиширования.	2	
	8. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	
2 Раздел Спортивные игры			
	Содержание учебного материала.	16	
Тема 2.1 Спортивная игра. Баскетбол.	9. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	10. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	
	11. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	
	12. Броски мяча по кольцу: с места, в движении.	2	
	13. Тактика игры в нападении.	2	
	14. Тактика игры в защите.	2	
	15. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	2	
	16. Зачет.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики История развития баскетбола. Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки. Успехи сборной команды в баскетболе. Посещение секции баскетбола в БУ «КПК».	32	3
4 семестр 42 часа			
Тема 2.2 Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала.		
	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2, 4
	2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	2	
	3. Поддачи мяча верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча.	2	
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия.	2	
	6. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	7. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	8. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	9. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение секции волейбола в БУ «КПК».	20	3	
Раздел 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала.		
	10. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный безшажный, одношажный.	2	2,4
	11. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	12. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	13. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	14. Передвижение по пересеченной местности.	2	
15. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		
Раздел 4 Спортивные игры			
Тема 4.1. Гандбол	Содержание учебного материала.		2,4

	16. Стойка игрока и основные перемещения, правила игры	2	
Тема 4.2. Настольный теннис.	Содержание учебного материала.		
	17. Правила игры настольный теннис. Стойки игрока	2	
	18.Способы держания ракетки.		
4.3. Бадминтон.	Содержание учебного материала.		
	19. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Игра бадминтон	2	2,4
	Содержание учебного материала.		
	20. Движение по площадке, жонглирование воланом. Игра бадминтон	2	2,4
	Содержание учебного материала.		2,4
	21. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	22	3
5 семестр 32 часов			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема.1 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, беговые упражнения	Содержание учебного материала:		2,4
	3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м,*	2	
	6. Кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	
2 Раздел Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4
	9. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным	2	

	правилам баскетбола.		
	10. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	11. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
	12. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	13. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Уч. игра.	2	
	14. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Уч. игра.	2	
	15. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	2	
	16. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол,	32	3
6 семестр 30 час			
Тема 2.2. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2, 4
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
	3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	5. Техника приема мяча с подачи двумя руками. Игра волейбол	2	
	6. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, учебная игра волейбол.	2	
	7. Нападающий удар с места и с разбега. Блок учебная игра волейбол.	2	
	8. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	9. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол,	15	3
3 Раздел Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		
	10. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2, 4

	11. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	12. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	13. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	14. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
	15. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	15	3
7 семестр 16 час			
1 Раздел Лёгкая атлетика			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	Содержание учебного материала: 1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег, метание гранаты, мяча	2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.*	2	2, 4
	3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	4. Эстафетный бег. 4x100	2	
	5. Техника эстафетного бега 4x400	2	
	6. Метание гранаты.	2	
	7. Метание мяча на дальность, Метание мяча в цель.	2	
	8. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	16	3
8 семестр 22 часа			
2 Раздел Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-	2	

	животе		
	3. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	4. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. учебная игра волейбол.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	12	2, 4
Тема 2.2. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:		2, 4
	5. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Правила игры	2	
	6. Учебная игра настольный теннис	2	
Тема 2.3 Бадминтон	Содержание учебного материала:		2, 4
	7. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа.	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала:		2, 4
	8. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	
	9. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	10. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	
	11. Дифференцированный зачет.	2	2, 4
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174	
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	348	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
 2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
 - 3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- *4 – особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий выполнение индивидуальных заданий
знать:	
- влияние оздоровительных систем физического о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

Результаты освоения учебной дисциплины	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практическое задание
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание
ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое задание
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами.	Практическое задание
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Владеет способами организации двигательной деятельности.	Практическое задание
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 8. Самостоятельно определять задачи	Умеет обеспечивать рациональную	Практическое

профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. Владеет способами организации двигательной деятельности.	задание
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Знает о роли физической культуры в социальном развитии человека	Практическое задание
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами	Практическое задание
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами	Практическое задание
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения

5.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 приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- 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 её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

