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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 02 сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

09.02.06. Сетевое и системное администрирование (сетевой и системный администратор)

Форма обучения очная
Курс 1
Семестр 1,2

Когалым, 2019 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, и 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 специальности среднего профессионального образования **09.02.06. Сетевое и системное администрирование (сетевой и системный администратор),** (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

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

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

Протокол № 1 от « 01 » 09 2019 г.

Руководитель МО _____ /Е.А. Ерёмина/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО

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

Старший методист _____ / И.В. Головань/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович _____
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование (сетевой и системный администратор).

Рабочая 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» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «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 выполнение 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 выполнение упражнениями.

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

• ***личностные*:**

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л2. 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;
Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5. 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;
Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9. 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;
Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13. Готовность к служению Отечеству, его защите;
• ***метапредметные*:**
М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М4. 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;
М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М6. 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;
• ***предметные:***

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5. 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).
* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий:
- личностно-ориентированного обучения;
- информационных;
- компетентностного подхода

1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -117 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**117**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе:	
Практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**0**
Промежуточной аттестация в форме зачета, 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 студента	Объём часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
1 семестр 1курс		**59**	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**18**	
Тема 1.1. Техника безопасности по легкой атлетике. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника высокого, низкого старта.	Практическое занятие:№1 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.	1	2,4
Тема 1.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Низкий старт.	Практическое занятие:№2 простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Тема 1.2. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическое занятие:№3 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практическое занятие:№4 бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практическое занятие:№5 беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практическое занятие:№6 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие:№7 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практическое занятие:№8 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие:№9 бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практическое занятие:№10 преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практическое занятие:№11 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивания,	Практическое занятие:№12 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4

«ножницы».			
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие:№13 выполнение упражнений, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие:№14 выполнение подводящих упражнений, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	2,4
Тема 1.8. Обучение технике толкания ядра.	Практическое занятие:№15 выполнение техники толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине.	1	2,4
Тема 1.8. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практическое занятие:№16 выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, прыжки в длину с места.	1	2,4
		2	
Тема 1.9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Обучение технике толкания ядра.	Практическое занятие:№ 17 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	1	2,4
Тема 1.9. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Толкание ядра.	Практическое занятие:№18 методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
Раздел 2. Плавание		**4**	
Тема 2.10. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.	Практическое занятие:№ 19 выполнение техники безопасности на занятиях плаванием.	1	2,4
Тема 2.10. Способы плавания.	Практическое занятие:№ 20 способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1	2,4
Тема 2.11. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Практическое занятие:№ 21 как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.	1	2,4
Тема 2.11. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Практическое занятие:№ 22 выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений.	1	2,4
Раздел 3. Спортивные игры баскетбол		**15**	
Тема 3.12 .Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практическое занятие:№23 выполнение упражнений с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 3.12. Правила игры, учебная игра по	Практическое занятие:№ 24 выполнение упражнений с мячом, игра баскетбол по	1	2,4

упрощенным правилам.	упрощённым правилам.		
Тема 3.13. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практическое занятие:№ 25 выполнение упражнений с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 3.13. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практическое занятие:№ 26 выполнение упражнений с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.14. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 27 выполнение упражнений с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.14. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком.	Практическое занятие:№ 28 выполнение упражнений с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.15. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 29 выполнение упражнений с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.15. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическое занятие:№ 30 выполнение упражнений с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 3.16. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 31 игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.16. Приёмы техники защиты-перехват.	Практическое занятие:№ 32 выполнение приёмов техники защиты, перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 3.17. Техника безопасности, по волейболу.	Практическое занятие:№ 33 выполнение упражнений в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения.	1	2,4
Тема 3.17. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 34 игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.18. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практическое занятие:№ 35 выполнение упражнений с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 3.18. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практическое занятие:№ 36 выполнение упражнений с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват.	1	2,4
Тема 3.19. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Практическое занятие:№ 37 знание и применение методики активного отдыха, массажа и само – массажа при физическом и умственном утомлении. Овладение приемами массажа и само - массажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2,4
Раздел 4. Волейбол		**22**	
Тема 4.19. Техника безопасности, по волейболу.	Практическое занятие:№ 38 выполнение упражнений в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения.	1	2,4
Тема 4.20. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическое занятие:№ 39 выполнение упражнений в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4
Тема 4.20. Правила игры. Стойки, перемещения.	Практическое занятие:№ 40 учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.21. Совершенствование подачи мяча.	Практическое занятие:№ 41 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.21. Совершенствование подачи мяча.	Практическое занятие:№ 42 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.22. Учебная игра, по упрощённым правилам.	Практическое занятие:№ 43 учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.22. Совершенствование передачи	Практическое занятие:№ 44 выполнение упражнений с мячом. Приём мяча снизу после	1	2,4

верхняя, нижняя.	подачи. Игра волейбол.		
Тема 4.23. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие:№ 45 выполнение упражнений с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 4.23. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие:№ 46 выполнение упражнений с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 4.24. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 47 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.24. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическое занятие:№ 48 выполнение упражнений с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.25. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическое занятие:№ 49 выполнение упражнений с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.25. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 50 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.26. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическое занятие:№ 51 выполнение упражнений с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 4.26. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическое занятие:№ 52 выполнение упражнений с мячом, стрит бол.	1	2,4
Тема 4.27. Учебная игра.	Практическое занятие:№ 53 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.27. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу одной рукой в падении и последующим скольжением на груди-животе.	Практическое занятие:№ 54 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи	1	2,4
Тема 4.28. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическое занятие:№ 55 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения, игра в нападении, в защите.	1	
Тема 4.28. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебная игра. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическое занятие:№ 56 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.	1	2,4
Тема 4.29. Методика активного отдыха в ходе, профессиональной деятельности по избранному направлению. Прием мяча снизу, подводящие упражнения.	Практическое занятие:№ 57 использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2,4
Тема 4.29. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическое занятие:№ 58 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	2,4
Тема 4.30. **Зачёт**. Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практическое занятие:№ 59 выполнение упражнений с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях. Комплекс упражнений на развитие силы	**0**	3

	рук. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
	Всего:	**59**	
2 семестр 1курс		**58**	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		**15**	
Тема 5.1. Техника безопасности в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие:№ 1 выполнение упражнений на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 5.1. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическое занятие:№ 2 выполнение упражнений на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.2. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическое занятие:№ 3 выполнение упражнений на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.2. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическое занятие:№ 4 выполнение упражнений на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.3. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическое занятие:№ 5 выполнение упражнений на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.3. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическое занятие:№ 6 выполнение упражнений на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс	1	2,4
Тема 5.4. Упражнения с гирей, штангой.	Практическое занятие:№ 7 выполнение упражнений с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 5.4. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практическое занятие:№ 8 выполнение упражнений в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 5.5. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие:№ 9 выполнение упражнений с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.5. Упражнения с гирей, штангой.	Практическое занятие:№ 10 выполнение упражнений с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 5.6. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие:№ 11 выполнение упражнений с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.6. Упражнения с гирей, штангой.	Практическое занятие:№ 12 выполнение упражнений с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 5.7. Упражнения с эспандерами, амортизаторами.	Практическое занятие:№ 13 упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 5.7. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Упражнения с эспандерами, амортизаторами.	Практическое занятие:№ 14 использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, тело-сложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2,4
Тема 5.8. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-	Практическое занятие:№ 15 физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции	1	2,4

двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Упражнения с гирей, штангой.	зрения.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		**14**	
Тема 6.8. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Практическое занятие:№ 16 выполнение техники безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 6.9. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практическое занятие:№ 17 прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 6.9. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практическое занятие:№ 18 прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 6.10. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (дев), до 8км (юн).	Практическое занятие:№ 19 прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.*	1	2,4
Тема 6.10. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практическое занятие:№ 20 прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 6.11.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практическое занятие:№ 21 соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.*	1	2,4
Тема 6.11. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практическое занятие:№ 22 прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км*	1	2,4
Тема 6.12. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практическое занятие:№ 23 выполнение спуска с горы, подъёма в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 6.12. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практическое занятие:№ 24 выполнение спуска с горы, подъёма в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 6.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практическое занятие:№ 25 эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 6.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практическое занятие:№ 26 эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 6.14. Прохождение дистанции 3,5 км. на время.	Практическое занятие:№ 27 прохождение дистанции 3, 5км на время	1	2,4
Тема 6.14. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практическое занятие:№ 28 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 специальность предъявляет повышенные требования.	1	2,4
Тема 6.15. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Переход с одновременных	Практическое занятие:№ 29 ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнасти	1	2,4

лыжных ходов на попеременные.	ки с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Раздел 7. Гимнастика		**13**	
Тема 7.15. Правила техники безопасности, по гимнастики.	Практическое занятие:№ 30 выполнение техники безопасности, на занятиях, гимнастики.	1	2,4
Тема 7.16. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	Практическое занятие:№ 31 выполнение составления и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	2,4
Тема 7.16. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Практическое занятие:№ 32 выполнение упражнений в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 7.17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практическое занятие:№ 33 выполнение упражнений в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 7.17. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическое занятие:№ 34 выполнение упражнений в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 7.18. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическое занятие:№ 35 выполнение упражнений с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.18. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическое занятие:№ 36 выполнение упражнений с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 7.19. Развитие координации движений, гибкости.	Практическое занятие:№ 37 выполнение упражнений на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	2,4
Тема 7.19. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическое занятие:№ 38 выполнение упражнений в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 7.20. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Практическое занятие:№ 39 выполнение упражнений в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости	1	2,4
Тема 7.20. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Развитие координации движений, гибкости.	Практическое занятие:№ 40 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.		2,4
Тема 7.21. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическое занятие:№ 41 критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1 1	2,4
Тема 7.21. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическое занятие:№ 42 выполнение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2,4
Раздел 8. Лёгкая атлетика		**16**	
Тема 8.22 .Техника безопасности.	Практическое занятие:№ 43 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных	1	2,4

Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	качеств, бег 30м., 60м.		
Тема 8.22. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практическое занятие:№ 44 бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 8.23. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м.	Практическое занятие:№ 45 беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 8.23. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практическое занятие:№ 46 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 8.24.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие:№ 47 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.24. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х400м.	Практическое занятие:№ 48 выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 8.25. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие:№ 49 бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 8.25. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическое занятие:№ 50 беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.26. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практическое занятие:№ 51 выполнение преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 8.26. Разучивание техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	Практическое занятие:№ 52 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 8.27. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическое занятие:№ 53 выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 8.27. .Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие:№ 54 выполнение подводящих упражнений, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 8.28. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие:№ 55 выполнение упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 8.28. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	Практическое занятие:№ 56 выполнение подводящих упражнений к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 8.29 Кросс 2000м., 3000м.	Практическое занятие:№ 57 выполнение преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	2,4
Тема 8.29. **Дифференцированный зачёт:** прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практическое занятие:№ 58 выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание». Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	**0**	3

	Всего:	**58**	
	Всего обязательной:	**117**	

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

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).

3.1. 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 спортинвентарем.

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

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: 15.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

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 (виды деятельности обучающегося)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик Наблюдение за выполнением практических заданий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций Выполнение тестовых заданий. Проверка ведения дневника самоконтроля.

[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);
- поднимание 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	

Приложение 1

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 меча 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

Приложение 2

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 меча 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

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и 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