ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЛЮБИМСКИЙ АГРАРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методической комиссии  протокол № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.М. Смирнова | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ОД  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Самойлова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

г. Любим 2021 г.

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) На основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура». Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением  
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)  
в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования.

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383  
от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

**Организация-разработчик:** ГПОАУ ЯО Любимский аграрно-политехнический колледж

**Разработчик:** Михеев М.А. – преподаватель физической культуры ГПОАУ ЯО ЛАПК

**Содержание**

[Пояснительная записка ………………………………………………………………………………..……..](#bookmark1)3

[Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»…………………………………...3](#bookmark2)

[Место учебной дисциплины в учебном плане](#bookmark3)……………………………………………………..……….5

[Результаты освоения учебной дисциплины](#bookmark4)………………………………………………………..……….5

Структура исодержание учебной дисциплины………………………………………… ……………… …7

[Тематическое плани содержание учебной дисциплины](#bookmark6) ……………….......................................................8

[Условия реализации программы учебной дисциплины](#bookmark8) 17

[Рекомендуемая литература](#bookmark10)……………………………………………………………………………...……17

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины………………………..………………...20

[Приложения 2](#bookmark13)1

[Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов 2](#bookmark14)1

Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности

юношей основного и подготовительного учебного отделения 23

Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности

девушек основного и подготовительного учебного отделения …..23

**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.

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.

Третья 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, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях проводится консультация, на которых по результатам тестирования определяется оздоровительная и профессиональная 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.

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, студентам необходимо пройти медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи­зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

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 распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

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).

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.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**-личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- 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;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

-**метапредметных:**

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

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

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **172** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | **-** |
| практические работы | **172** |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |  |
| *Итоговая аттестация в форме зачета* | **2** |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося** | **Объем часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося** |
| **1.Введение** | Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов | **1** | Знание современного состояния физической культуры и спорта.Умение обосновывать значение физической культуры для фор-мирования личности профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-  спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | **1** |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **2** | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий различной направленности.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | **2** | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Коррекция в содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | **2** | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. 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. |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | **2** | 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. |
| **Самостоятельная работа** |  |  |
| Определить уровень собственного здоровья по тестам.  Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. |
|  | **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ** | **159** |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **60** |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | **Практическая работа** | **10** | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30,60,100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| Обучение техники бега на короткие дистанции :высокий и низкий старт., стартовый разгон, финиширование;  Бег,30,60,100 м.  Обучение техники прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)  Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | **Практическая работа** | **12** |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции.  Метание гранаты | **Практическая работа** | **12** |
| Обучение техникой бега на средние дистанции.  Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 500,800,1000 м.  Обучение техники метания гранаты весом 500 гр.(девушки)и700 гр.(юноши) .  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. | **Практическая работа** | **16** |
| Равномерный бег на дистанции 2000 м(девушки) 3000 м (юноши); 5000 м.  Овладение техникой старта, финиширования, тактика прохождения длинной дистанции.  Совершенствование техники бега по дистанции.  Совершенствование техники метания гранаты  Разучивание комплексов специальных упражнений  Развитие выносливости. |
| Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | **Практическая работа** | **10** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 60 метров на время.  Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Выполнение К.Н. метание гранаты  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши,  Выполнение К.Н.- бег 2000м(девушки)3000м (юноши)  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |
| **Самостоятельная работа** |  |
| Составление комплексов упражнений.  Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** |  | **18** |  |
| Тема 3.1. Техника попеременного двухшажного хода.  Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | **Практическая работа** | **6** | 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.  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи­ниширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основ­ные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Сдача на оценку техники лыжных ходов. |
| Выполнение техники попеременного двухшажного хода.  Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».  Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.  Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.  Обучение и закрепление технике подъема и спусков. |
| Тема3.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | **Практическая работа**  Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».  Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.  Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.  Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.  Воспитание выносливости. | **6** |
|  |
| Тема 3.3. Совершенствование  техники перемещения лыжных ходов. | **Практическая работа** | **6** |
| Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.  Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.  Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.  Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  Совершенствование техники спуска и подъема. |
|  | **Самостоятельная работа** |  |
| Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. |
|  | 1. **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  | Проведение спортивных игр способствует 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. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку |
| **Раздел 4.1. Баскетбол** |  | **33** |  |
| Тема 4.1.1. Техника выполнения ловли, ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении. | **Практическая работа** | **10** | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и правил соревнований по баскетболу. Техника безопасности при игре в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |
| Овладение техникой выполнения ловли, ведения, передачи мяча на месте и в движении, броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).  Основные направления развития физических качеств.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.  Овладение и закрепление техникой ловли, ведения и передачи мяча в баскетболе. |
| Тема 4.1.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | **Практическая работа** | **8** |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.  Развитие логического мышления в баскетболе.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». |
| Тема 4.1.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | **Практическая работа** | **10** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.  Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| Тема 4.1.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | **Практическая работа** | **6** |
| Совершенствовать технику владения мячом.  Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».  Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.  Выполнение контрольных нормативов: «штрафной бросок»  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.  Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. |
| **Самостоятельная работа** |  |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |
| **Раздел 4.2. Волейбол** |  | **32** |  |
| Тема 4.2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | **Практическая работа** | **8** | Освоение основных игровых элементов: перемещения, стоек, верхней и нижней передач, верхней и нижней подачи мяча. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игрыи правил соревнований по волейболу. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.  Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| Тема 4.2.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. | **Практическая работа** | **8** |
| Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.  Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| Тема 4.2.3 .Техника прямого нападающего удара.  Техника изученных приёмов. | **Практическая работа** | **10** |
| Обучение технике прямого нападающего удара.  Совершенствование техники изученных приёмов.  Применение изученных приемов в учебной игре.  Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| Тема 4.2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | **Практическая работа** | **6** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений.  Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. |
| **Самостоятельная работа** |  |
| Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.  Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |
| **4.3. Бадминтон** |  | **10** |  |
|  | **Практическая работа** | **4** | Освоение техники основных элементов, тактики нападения и защиты в бадминтоне, правила игры и правила соревнований по бадминтону. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности игры. |
| Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов, технике подачи и приемам подач в бадминтоне, верхнего, нижнего ударов, ударов справа с лева. |
|  | **Практическая работа** | **4** |
| Совершенствование ударов с права, слева, снизу, с верху, подачи волана.  Обучение тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре, тактике блокирования удара. |
|  | **Практическая работа** | **4** |
| Совершенствование ударов сверху,снизу, справа слева, тактическим действиям в нападении и защите, блокирующего удара.  Применение изученных приемов в учебной игре.  Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| **Практическая работа** | **2** |  |
| Прием контрольных нормативов: Подача волана на точность.  Прием контрольных нормативов: Удары сверху, снизу, справа с лева. |
| **Раздел 5. Оценка уровня физического развития**  **( во время урока)** |  | **10** |  |
| Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения | **Практическая работа** | **2** | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую- щими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.  Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.  Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.  Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. |
| Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | **Практическая работа** | **2** |
| Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ознакомление с дневником самоконтроля.  Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом  Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |
| Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | **Практическая работа** | **2** |
| Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.  Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.  Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).  Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. |
| Тема 5.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур | **Практическая работа** | **2** |
| Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.  Обучение закаливающим мероприятиям.  Принципы закаливания.  Основные методы закаливания.  Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. |
| Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. | **Практическая работа** | **2** |
| Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.  Тестирование эмоциональных состояний.  Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.  Методика регулирования эмоциональных состояний. |
| **Тема 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.** | **Практическая работа** | **7** | Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолют­ную и относительную силу избранных групп мышц.  Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий |
| Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Работа на тренажерах на развитие силы мышц рук и плечевого пояса,спины, груди, живота ног. Техника безопасности занятий. |
| **Самостоятельная работа** |  |  |
| Составление комплекса для развития силы. Правильное питание. |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2**  **(семестр №4)** |  |
|  | **Итого** | **172** |  |

**условия реализации ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины «физическая культура» наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;

- рабочее место преподавателя;

- спортивный инвентарь.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим­настической; гимнастические скамейки,

- тренажеры для за­нятий атлетической гимнастикой,

- маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набив­ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гранаты для метания 500гр, 700гр., секундомеры,

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, 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, ракетки бадминтонные, воланчик.

- лыжный инвентарь

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2015.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010

Интернет-ресурсы

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

**Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:  • **личностных:** − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; − 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; − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; − приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; − 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; − готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; − способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; − формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель- ности, эффективно разрешать конфликты; − принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 8 − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; − готовность к служению Отечеству, его защите;  • **метапредметных:** − способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; − готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; − освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; − 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; − формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; − 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:** − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; − 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). | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.  Зачет. |

Приложения

Приложение 1

**Оценка уровня физических способностей студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Оценка | | | | | |
| № п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,  лет | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,i |
| 2 | Координа- | Челночный бег 3\*10 м, с | 16 | 7,3 | 7,4-8.0 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | СМ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла- | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно- |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | в |

Приложение 2

**Оценка 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли­чество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 30 | 20 |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. бег 60 м | 7.9 | 8.2 | 8.5 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:   * утренней гимнастики; * производственной гимнастики; * релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

**Оценка 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. бег 50 м | 8.9 | 9.2 | 9.5 |
| 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 |

Окончание таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 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 |

**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

**Государственное профессиональное образовательное автономное**

**учреждение Ярославской области**

**Любимский аграрно-политехнический колледж**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического совета  протокол №\_\_\_ от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.  председатель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.М. Смирнова | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Самойлова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По профессии: **35.01.19 Парикмахер**

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

г. Любим

2019 г.