

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор педагогического колледжа
/ Ф. М. Ашабокова /

« 26 » 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

40.02.01 Право и социальное обеспечение

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Юрист**

Очная форма обучения

Нальчик, 2021г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), реализующих программу подготовки специалистов среднего звена специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. №508) на базе основного общего образования и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (социально-экономический профиль)

Составитель: А.М. Бекулов, преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от « 18 » мая 2021 года.

Председатель ПЦК


(подпись)

И.В. Подгорная

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения для студентов, осваивающих ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл учебных дисциплин общеобразовательной подготовки специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения социально-экономического профиля профессионального образования.

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

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

• личностных:

- чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной физической науки; физически грамотное поведение в профессиональной деятельности и быту при обращении с приборами и устройствами;
- готовность к продолжению образования и повышения квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли физических компетенций в этом;
- умение использовать достижения современной физической науки и физических технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;
- умение самостоятельно добывать новые для себя физические знания, используя для этого доступные источники информации;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;

• метапредметных:

- использование различных видов познавательной деятельности для решения физических задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для изучения различных сторон окружающей действительности;
- использование основных интеллектуальных операций: постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов для изучения различных сторон физических

объектов, явлений и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

- умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;

- умение использовать различные источники для получения физической информации, оценивать ее достоверность;

- умение анализировать и представлять информацию в различных видах;

- умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации;

- **предметных:**

- сформированность представлений о роли и месте физики в современной научной картине мира; понимание физической сущности наблюдаемых во Вселенной явлений, роли физики в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;

- владение основополагающими физическими понятиями, закономерностями, законами и теориями; уверенное использование физической терминологии и символики;

- владение основными методами научного познания, используемыми в физике: наблюдением, описанием, измерением, экспериментом;

- умения обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между физическими величинами, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- сформированность умения решать физические задачи;

- сформированность умения применять полученные знания для объяснения условий протекания физических явлений в природе, профессиональной сфере и для принятия практических решений в повседневной жизни;

- сформированность собственной позиции по отношению к физической информации, получаемой из разных источников;

- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:	117
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося, консультации (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		3	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Современное состояние ФК и спорта. ФК и личность профессионала.</p> <p>2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>3.Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение.</p> <p>4.Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура».</p> <p>5.Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Работа со студентами СМГ. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы .</p>	1	3
Раздел 2. Методико-практический		4	
Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>определение понятий «работоспособность», «утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.</p>	2	2
	Самостоятельная работа: Освоение методики	2	3
Раздел 3. Практический. Легкая атлетика		54	
Тема 3.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<p>Практическое занятие</p> <p>Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта.</p>	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты		
	Самостоятельная работа 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	8	3
Тема 3.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.	12	2
	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	4.Развитие специальной и общей выносливости.		
	Самостоятельная работа: 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.	5	3
Тема 3.3. Обучение технике прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	12	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.	4	3
Тема 3.4. Марш-бросок	Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой .	8	2
	Самостоятельная работа Пробежки, УГГ.	2	3
Тема 3.5. Обучение технике метания	Практические занятия 1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	10	2
	Самостоятельная работа	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.		
Раздел 4. Баскетбол		25	
Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия 1.Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.		
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке, передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		
	Самостоятельная работа 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 4.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия 1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.		
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками .		
	Самостоятельная работа: 1.Работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема4.3. Броски мяча в корзину.	Практические занятия. 1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.	7	2
	2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы		
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	Самостоятельная работа	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. Броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 4.4. Техника защиты	Практические занятия 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	2	2
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча, тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Самостоятельная работа 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	3
Тема 4.5. Техника нападения.	Практические занятия 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры.	2	2
	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.УГГ. Подвижные игры.	2	3
Тема 4.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Практические занятия 1.Судейство учебных игр	2	2
	Самостоятельная работа 1. Изучение правил игры; доклад.	1	3
Раздел 5. Волейбол		32	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях.		
	2.Подводящие упражнения: передача над собой , в стену.	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3.Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.		2
	Самостоятельная работа Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой , в стену.	7	2
	2.Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ.	2	3
Тема 4.3. Подачи мяча	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.	6	2
	2.Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	5	3
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	4	2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.5. Блокирование.	Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тактика игры в защите	Практические занятия Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра.		
	Самостоятельная работа 1. Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. . УГГ.	2	3
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Практические занятия. 1.Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; доклад. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	3
	Всего:	175	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Открытой спортивной площадки, спортивного зала.

Оборудование для открыто спортивной площадки:

- брусек отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Оборудование для спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 181 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 256 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2017, 256 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
4. Курысь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. Гимнастика (для СПО) Учебное пособие, КноРус, 2017, 312 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2014, 256 стр.
- 2/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012 3.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
- 5.Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">• личностных:<ul style="list-style-type: none">- 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 практике;	
<ul style="list-style-type: none">--готовность самостоятельно использовать социальной, в том числе профессиональной, 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	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

<p>социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>метапредметных:</p> <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной,</p>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<p>оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>-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;</p>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<p>предметных:</p>	<p>практические занятия, индивидуальные</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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; самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития 	<p>задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами - 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). 	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 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
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300—1 400 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
5	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
6	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 13—15 и 13—15 вы ше 18	6 и ниже 6	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения (ППФП)**

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения (ППФП)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени).