

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

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор педагогического колледжа

\_\_\_\_\_ Ашабокова Ф.К.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 Физическая культура  
Естественнонаучный профиль**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01. Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физическо культуры**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2020 г.**

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), реализующих программу подготовки специалистов среднего звена специальностей 49.02.01. Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014г. N 1355) (углубленной подготовки) на базе основного общего образования и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (естественнонаучный 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 2020 года.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_  
(подпись) И. В. Подгорная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.06 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 49.02.01 Физическая культура для студентов, осваивающих ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл учебных дисциплин общеобразовательной подготовки специальности 49.02.01 Физическая культура естественнонаучного профиля профессионального образования.

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

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

#### **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, физической, 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 физической 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).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося и консультации 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> в том числе:	<b>117</b>
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>59</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>47</b>	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	6	2
	Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта.		
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты		
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.		
	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
Тема 1.3. Обучение технике прыжка в длину с места	4.Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	5	3
	1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств	4	3
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.		



Тема 1.4. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1.Бег в чередовании с ходьбой.		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		3
	<b>Самостоятельная работа</b> Пробежки, УГГ.	1	3
Тема 5.5. Обучение технике метания	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	5	3
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>39</b>	
Тема 2.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b>	5	
	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
	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		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.2. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>	5	2
	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 .		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3. Броски мяча в корзину.	<b>Практические занятия.</b>	7	2
	1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.		
	2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы		
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3

	1. Броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 2.4. Техника защиты	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 2.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры.		
	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.УГГ. Подвижные игры.		
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b>	3	2
	1.Судейство учебных игр		
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	1. Изучение правил игры; доклад.		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>46</b>	
Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b>	9	
	1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях. -		2
	2.Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости,	3	3

	координации движений и силовых качеств.		
Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b>	7	2
	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой, в стену.		
	2. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 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 3.3. Поддачи мяча	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.		
	2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		3
Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	5	3
	<b>Практические занятия</b>	3	2
	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.		
	2. Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
Тема 3.5. Блокирование. Тактика игры в защите	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
	<b>Практические занятия</b>	3	2
	1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием.		
	2. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 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 3.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	<b>Практические занятия.</b>	1	2
	1.Участие в судействе учебных игр.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; доклад. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	3
<b>Раздел 4. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	<b>2</b>
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие</b>	5	2
	Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта.		
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты	4	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 4.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.		
	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	4.Развитие специальной и общей выносливости.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.		
Тема 4.3. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	<b>Практические занятия</b>	5	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.		
Тема 4.4. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1.Бег в чередовании с ходьбой .		

Тема 4.5. Совершенствование, технике метания.	<b>Самостоятельная работа.</b> Пробежки, УГГ.	1	3
	<b>Практические занятия</b>	5	2
	1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	8	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование для открытой 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 рекомендуемых учебных изданий:**

**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>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России  
Web:[www.olympic.ru](http://www.olympic.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
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>



Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением</li> </ul>	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
<p><b>предметных</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>	

## 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	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300— 1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050— 1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300— 1 400	1 100	1 300	1 050— 1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса количество раз (юноши), лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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
Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
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).