

Министерство образования Новгородской области
филиал областного государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»
в г. Старая Русса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность 43.02.04 Прикладная эстетика
(углублённая подготовка)

Старая Русса

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)

Организация-разработчик: филиал областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина» в г. Старая Русса

Разработчик:

Чистякова Виктория Юрьевна, преподаватель филиала областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина» в г. Старая Русса

Рассмотрено: на заседании ЦМК ОГ и СЭД

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1	ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППСЗ	9
3	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
6	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОГА ПОУ «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика.

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 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.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общеобразовательная учебная дисциплина «**Физическая культура**» в соответствии с основной профессиональной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена специальностей **43.02.04 Прикладная эстетика** (далее – ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций на основе компетентностного и деятельностного подходов в обучении.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Практическая направленность общеобразовательного курса проявляется в подготовке студентов к эффективному формированию основ здорового образа жизни, профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение **следующих целей:**

- формирование экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Содержание курса не превышает объем знаний, предусмотренный

ФГОС среднего общего образования и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор Бишаева А.А.).

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. Тематика теоретических занятий обозначена в календарно- тематическом планировании *.

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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную 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.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются вариативные компоненты содержания обучения (лапта, ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, скиппинг, настольный теннис и другие).

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, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. 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.

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. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты и сообщения.

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).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

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 (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 специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1) личностных:

Л.3 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л.5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л.7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л.8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л.9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л.13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

1) метапредметных:

М.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать

успешные стратегии в различных ситуациях;

М.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М.5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М.6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М.9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

3) предметных:

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физической

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осваивается в объёме 234 часов, из них аудиторных - 117 часов, внеаудиторной самостоятельной работы – 117 часов. В структуре учебной дисциплины выделено два раздела: теоретическая часть и практическая часть.

4.2. СТРУКТУРА РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Трудоёмкость	Осваиваемые студентами виды деятельности на уровне учебных действий
Теоретическая часть (2ч)		
Ведение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	<ul style="list-style-type: none">- знание современного состояния физической культуры и спорта;- умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;- знание оздоровительных систем физического воспитания;- владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Практическая часть (115ч)		
Учебно-методические занятия	4	<ul style="list-style-type: none">- демонстрация установки на психическое и физическое здоровье;- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими 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 здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;- умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно- тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика.	28	<ul style="list-style-type: none">- освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона,

		<p>финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); толкание ядра; - сдача контрольных нормативов
2. Гимнастика	13	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); - выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения; - овладение техникой акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений в равновесии; - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Спортивные игры	52	<ul style="list-style-type: none"> - освоение основных игровых элементов; - знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; - развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развитие личностно-коммуникативных качеств; - совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности; - умение выполнять технику игровых элементов на оценку; - участие в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	18	
1. Ритмическая гимнастика	12	<ul style="list-style-type: none"> - умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;

		- составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; - умение осуществлять контроль за состоянием здоровья; -освоение техники безопасности занятий
3.Дыхательная гимнастика		- знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; - осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; - знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой; -заполнение дневника самоконтроля
4.Лапта		- знание основных правил игры -умение выполнять основные удары, перебежки - умение осуществлять тактические взаимодействия в процессе игры - участие в соревнованиях
5 Настольный теннис	6	- знание техники безопасности при занятии настольным теннисом -умение осуществлять самоконтроль - владение основными техническими приемами в теннисе
Внеаудиторная самостоятельная работа	117	-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

4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о

состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, лазание по гимнастической скамейке и стенке).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Гимнастика на снарядах (спортивная)

Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, равновесие, «мост», переворот в сторону; комбинации из изученных элементов.

Опорные прыжки: в упор стоя на коленях, в упор присев и соскок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь, боком, углом с косого разбега.

Скиппинг

Обучение классическим прыжкам на короткой скакалке: переводы скакалки; вращения справа, слева; восьмерки; прыжки с вращением справа, слева; прыжки через скакалку на двух, вращая ее вперед и назад. Обучение танцевальным шагам: галоп, полька, подскоки. Прыжки в тройках с различными заданиями (в приседе, с поворотами). Групповые прыжки: в парах с впрыгиванием, вбеганием, с предметами (мяч, скакалка, обруч).

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию 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.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

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. Техника

безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Разновидности ритмической (оздоровительной) гимнастики: стретчинг, шейпинг, степ-аэробика, кик-аэробика, пилатес, каланетика и другие.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Настольный теннис

Основы техники игры в настольный теннис. ОРУ с мячом, имитация ударов и передвижений. Техника подачи: короткие, длинные. Атакующие удары, свободная игра на столе.

Индивидуальные упражнения с мячом и ракеткой. Атакующие удары, игра на столе одним из видов ударов. Свободная игра на счет. Правила судейства.

Упражнения в жонглировании. Техника подачи: короткая, длинная. Свободная игра на счет. Групповые игры на столе; «Круговая», «Один против всех».

4.4 ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ), ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

4.4.1. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также освобожденных от занятий физическими упражнениями:

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Организм человека как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
7. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
8. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
9. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
10. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.

Гигиенические требования и нормы.

11.Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

12.Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корректирующей гимнастики . Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

13.Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

14.Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

15.Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

16.Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

17.Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

18.Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

19.Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

20.Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

21.Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.

22.Олимпийские игры Древней Греции.

23.Становление и развитие современных Олимпийских игр.

24.Символы и атрибутика Олимпийских игр.

25.Развитие олимпийского движения в России.

26.Международный олимпийский комитет (МОК), история создания, цели, задачи, содержание деятельности.

27.Анализ современных летних Олимпийских игр.

28.Анализ современных зимних Олимпийских игр.

29. Анализ и результаты XXII летних Олимпийских игр в Москве в 1980

г.

30. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Пекине в 2008 г.

31. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Ванкувере в 2010 г.
32. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
33. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
33. Возникновение и развитие гимнастики.
34. Спортивные игры. История возникновения и развития. характеристика одного из видов спорта).
35. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.).
36. Восточные единоборства, их история и развитие как вид спорта.
37. Плавание как вид спорта, история и развитие.
38. Русские национальные виды спорта и игры. Национальные виды спорта и игры народов мира.
39. Крупнейшие спортивные сооружения России.
40. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
42. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
43. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
44. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
45. Средства развития физических качеств в различных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт).
46. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
47. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
48. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
49. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
50. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4.4.2. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Здоровый студент – востребованный специалист
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
3. Колледж – территория здоровья
4. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов сельскохозяйственного профиля
5. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа
6. Особенности самостоятельных занятий для студентов колледжа аграрной индустрии
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов
9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма
10. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа аграрной индустрии
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
12. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в сельском хозяйстве
13. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов
14. Развитие профессионально-прикладных качеств строителя посредством игры в футбол
15. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
16. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
17. Ожирение и его последствия на различные функции человека.

4.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента, часов	Количество аудиторных часов				Внеаудиторная самостоятельная работа	Формы контроля знаний	Баллы рейтинга		Сроки изучения (семестр/неделя)
			Всего	В том числе:					min	max	
				Теоретические занятия (часы)	Лабораторные	практические занятия (часы)					
1 семестр теория 2ч, практика 49ч											
I.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО*		4	2			2				
II.	<u>Тестирование двигательных качеств.</u>		4			2	2	Тест	10	20	
III.	<u>Легкая атлетика</u>		24			12	12				
3.1.	ОРУ и специальные упражнения легкоатлета.		2			2	2				
3.2.	Бег на короткие дистанции.		2			2	2	Зач.	5	10	
3.3.	Метание мяча в цель и на дальность.		2			2	2	Зач.	5	10	
3.4.	Прыжки в длину с разбега.		2			2	2				
3.5.	Прыжки в высоту с разбега.		2			2	2	Зач.	5	10	
3.6.	Развитие двигательных качеств.		2			2	2				
IV.	<u>Спортивные игры.</u> <u>Баскетбол.</u>		44			22	22				

4.1.	ОРУ и специальные упражнения баскетболиста.		4			2	2				
4.2.	Ведение мяча.		4			2	2				
4.3	Ведение мяча.		4			2	2				
4.4.	Передачи и ловля мяча.		4			2	2				
4.5	Передачи и ловля мяча.		4			2	2				
4.6.	Броски мяча.		4			2	2				
4.7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		4			2	2				
4.8.	Учебная игра в баскетбол.		4			2	2				
4.9	Учебная игра в баскетбол.		4			2	2				
4.10.	Развитие двигательных качеств.		4			2	2	Зач.	5	10	
4.11.	Терминология и правила игры в баскетбол.		4			2	2	Зач.	5	10	
V.	<u>Гимнастика.</u>		26			13	13				
5.1.	Общеразвивающие упражнения.		4			2	2				
5.2.	Строевые упражнения.		4			2	2				
5.3.	Акробатические упражнения.		4			2	2	Зач.	5	10	

5.4.	Опорные прыжки.		4			2	2	Зач.	5	10	
5.5.	Лазание и перелезание.		4			2	2				
5.6.	Игры и эстафеты.		4			2	2				
5.7.	Развитие двигательных качеств. Зачёт.		2			1	1	зач	5	10	
	Суммарный рейтинг								50	100	
	Всего		102		2	49	51				
2 семестр, практика 66ч											
I.	Введение.										
II.	<u>Ритмическая гимнастика.</u>		24			12	12				
2.1.	Танцевально-ритмическая гимнастика.		4			2	2				
2.2.	Стретчинг.		8			4	4				
2.3.	Скиппинг.		8			4	4	Зач.	10	20	
2.4.	Упражнения на релаксацию.		4			2	2				
III.	<u>Спортивные игры. Волейбол.</u>		60			30	30				
3.1.	ОРУ и специальные упражнения волейболиста.		4			2	2				
3.2.	Перемещения, стойки.		4			2	2				
3.3.	Прием и передачи мяча.		4			2	2	Зач.	5	10	
3.4.	Подачи мяча.		4			2	2	Зач.	5	10	
3.5.	Подачи мяча.		4			2	2				
3.6.	Нападающий удар.		4			2	2				

3.7.	Защитные действия.		4			2	2				
3.8.	Подвижные игры и эстафеты.		4			2	2				
3.9	Подвижные игры и эстафеты.		4			2	2				
3.10.	Учебная игра.		4			2	2				
3.11	Учебная игра.		4			2	2				
3.12.	Развитие двигательных качеств.		4			2	2				
3.13	Специальные упражнения волейболиста. Игра «Передал-садись»		4			2	2				
3.14	ОРУ игровым способом. Игра по упрощённым правилам		4			2	2				
3.15	Выполнение нормативов по технике передачи, подачи. Учебная игра. Судейство игры		4			2	2	Зач	5	10	
IV.	<u>Настольный теннис</u>		12			6	6				
4.1.	Техника перемещений.		4			2	2				
4.2.	Техника подачи мяча, атакующие		4			2	2				
4.3.	Учебная игра.		4			2	2	Зач.	5	10	
V.	<u>Легкая атлетика.</u>		32			16	16				
5.1.	ОРУ и специальные упражнения		8			4	4				
5.2.	Бег на короткие дистанции.		4			2	2	Зач.	5	10	
5.3.	Бег на средние дистанции.		4			2	2	Зач.	5	10	

5.4	Метание мяча в цель и на дальность.		4			2	2	Зач.	5	10	
5.5	Прыжки в длину с разбега.		4			2	2	Зач.	5	10	
5.6	Прыжки в высоту с разбега.		4			2	2	Зач.	5	10	
5.4.	Развитие двигательных качеств.		4			2	2				
VI.	<u>Тестирование двигательных качеств</u>		4			2	2	ДЗ	10	20	
	Суммарный рейтинг								65	130	
	Всего		132			66	66				
	Итого		234			117	117				

5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5. 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;

- технология уровневой дифференциации;
- технология личностно-ориентированного обучения

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательной дисциплиной в основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;

- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Формы самостоятельной работы

1. Поиск информации в различных источниках и ее практическая обработка.

2. Исследовательская работа.

3. Составление информационных моделей объектов и их анализ.

Контроль выполнения самостоятельной работы

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине Физическая культура. Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов

– уровень освоения студентом учебного материала;
– умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

– сформированность общеучебных умений;

– обоснованность и четкость изложения ответа;

– оформление материала в соответствии с требованиями.

Контроль выполненной самостоятельной работы осуществляется индивидуально, на уроке, при тестировании, на семинаре, при защите рефератов и проектов.

Виды самостоятельных работ

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Виды самостоятельные работы студентов

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения студентами

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста

5.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Овладение профессией предполагает не только накопление необходимых знаний, но и освоение определённых способов действий, то есть определённых профессиональных умений, поэтому на этапе текущего контроля, рубежной и промежуточной аттестации используются следующие объекты оценки:

1. Усвоенный и приобретенный объем знаний профессионально значимой информации, необходимой для формирования умений и практического опыта по изучаемому курсу.

Названный объект оценки используется в тех случаях, когда важно установить, что студент владеет достаточным количеством информации, необходимой для формирования определенной компетенции.

2. Продукт практической деятельности. Оценка и соответствующие критерии при этом основываются на эталонном качестве продукта.

Технология оценки продукта деятельности представляет собой сравнение его отдельных характеристик с эталоном на основе совокупности критериев оценки.

3. Процесс практической деятельности. При этом оценивается соответствие усвоенных алгоритмов деятельности заданному стандартному эталону деятельности. Критерии оценки основываются на поэтапном контроле процесса выполнения задания. Способ оценки процесса деятельности применяется, если для оценки важна реализация трудовой функции и условия деятельности. В этом случае методом оценки, как правило, является формализованное наблюдение.

Выбор объекта оценки освоения содержания изучаемой дисциплины, определяет характер и требования к его содержанию, типу (виду) задания, форме его предъявления обучающемуся.

Задания, определяющие уровень усвоения умений и знаний, отвечают следующим требованиям:

охватывают основные вопросы изучаемого учебного материала;

проверяют в основном умения, приобретенные в процессе изучения учебного материала, знания при этом являются средством для проверяемых умений;

выявляют понимание сущности изучаемого учебного материала, умение обобщать и творчески использовать имеющиеся знания и умения;

устанавливается одинаковая степень сложности заданий для различных вариантов.

Задания, определяющие уровень владения системой действий (умений) и степень освоения практического опыта, в том числе квазиопыта, отвечают следующим требованиям:

имеют деятельностный характер;

моделируют практическую жизненную ситуацию;

строятся на актуальном для студентов материале;

имеют следующую структуру: стимул, задачная формулировка, источник информации, бланк выполнения задания, инструмент проверки.

В соответствии с требованиями ФГОС преобладающими являются задания деятельностного характера на всех этапах контроля.

В основе мониторинга результатов учебной деятельности студентов лежит балльно-рейтинговая система оценки.

Оценочные средства текущего контроля используются для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью студентов, в том числе

самостоятельной.

Оценка результатов рубежной аттестации позволяет преподавателю и студенту оценить уровень освоенного и приобретенного практического опыта, умений, знаний, наметить пути самосовершенствования и получить первичные результаты оценки формируемых общих и профессиональных компетенций на данном этапе обучения.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки студентов по учебной дисциплине требованиям ФГОС

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Знание: - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основ здорового образа жизни	Оценка техники освоения двигательных действий. Оценка тестирования. Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы: сообщений.
Умение: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основной и подготовительной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	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

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	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	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	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	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, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (10 класс)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн бег 3x10 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Подтя- гива- ние (кол- во раз)	Пры- жок в длину с места (см)	Подъём тулови- ща за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см)		Бег 1000 м (мин, сек.)	Челн. бег 3x10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгиба- ние и разги- бание рук в упоре лёжа	Пры- жок в длину с места (см)	Подъём тулови- ща за 30 сек. (кол- во раз)	На- клон вперёд (см)	
70	2.41,0	6,3	11,2	32	273	47	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65	258	43	35	70
69	2.43,0	6,4	11,3	30	271	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62	256	-	34	69
68	2.45,0	-	11,4	28	269	46	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59	254	42	33	68
67	2.47,0	6,5	11,5	26	267	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56	252	-	32	67
66	2.49,0	-	11,6	25	265	45	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53	250	41	31	66
65	2.51,0	6,6	11,7	24	263	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50	248	-	30	65
64	2.53,0	-	11,8	23	261	44	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48	246	40	29	64
63	2.55,0	-	11,9	22	259	-	25	63	3.19,0	-	13,6	46	244	-	28	63
62	2.57,0	6,7	12,0	21	257	43	24	62	3.21,0	7,0	13,8	44	242	39	27	62
61	2.59,0	-	12,1	20	255	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42	240	-	-	61
60	3.01,0	-	12,2	-	253	42	23	60	3.25,0	-	14,0	40	238	38	26	60
59	3.03,0	6,8	12,3	19	251	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39	236	-	-	59
58	3.05,0	-	12,4	-	249	41	22	58	3.29,0	-	14,2	38	234	37	25	58
57	3.07,0	-	12,5	18	247	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37	232	-	-	57
56	3.09,0	6,9	12,6	-	246	40	21	56	3.33,0	7,2	14,4	36	230	36	24	56
55	3.11,0	-	12,7	-	245	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35	228	-	-	55
54	3.13,0	-	12,8	17	244	-	20	54	3.37,0	-	14,6	34	226	-	23	54
53	3.14,0	7,0	,9	-	243	39	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-	224	35	-	53
52	3.15,0	-	13,0	-	242	-	19	52	3.41,0	-	14,8	33	222	-	22	52
51	3.16,0	-	13,1	-	241	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-	221	-	-	51

50	3.17,0	7,1	13,2	16	240	38	18	50	3.45,0	7,4	15,0	32	220	34	21	50
49	3.18,0	-	-	-	239	-	-	49	3.46,0	-	-	-	219	-	-	49
48	3.19,0	-	13,3	-	238	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-	218	-	-	48
47	3.20,0	-	-	-	237	37	17	47	3.48,0	-	-	31	217	33	20	47
46	3.21,0	7,2	13,4	15	236	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-	216	-	-	46
45	3.22,0	-	-	-	235	-	-	45	3.50,0	-	-	-	215	-	-	45
44	3.23,0	-	13,5	-	234	36	16	44	3.52,0	-	15,3	30	214	32	19	44
43	3.24,0	-	-	-	233	-	-	43	3.54,0	-	-	-	213	-	-	43
42	3.25,0	7,3	13,6	14	232	35	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29	212	-	-	42
41	3.26,0	-	-	-	231	-	15	41	3.58,0	-	-	-	211	31	18	41
40	3.27,0	-	13,7	-	230	34	-	40	4.00,0	-	15,5	28	210	-	-	40
39	3.28,0	-	-	-	229	-	-	39	4.02,0	-	-	-	209	-	-	39
38	3.29,0	7,4	13,8	13	228	33	14	38	4.04,0	7,7	15,6	27	208	30	17	38
37	3.30,0	-	-13,9	-	227	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-	207	-	-	37
36	3.31,0	-	-	-	226	32	-	36	4.08,0	-	15,8	26	206	-	-	36
35	3.32,0	-	14,0	-	225	-	13	35	4.10,0	-	15,9	-	205	29	16	35
34	3.34,0	7,5	14,1	12	224	31	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25	203	-	-	34
33	3.36,0	-	14,2	-	223	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-	201	-	-	33
32	3.38,0	-	14,3	-	222	30	12	32	4.16,0	-	16,2	24	199	28	15	32
31	3.40,0	7,6	14,4	-	221	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-	197	-	-	31
30	3.42,0	-	14,5	11	220	29	11	30	4.20,0	-	16,4	23	195	27	-	30
29	3.44,0	-	14,6	-	219	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-	193	-	14	29
28	3.46,0	7,7	14,7	-	218	28	10	28	4.26,0	8,0	16,6	22	191	26	-	28
27	3.48,0	-	14,8	-	217	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-	189	-	-	27
26	3.50,0	-	14,9	10	216	27	9	26	4.32,0	-	16,8	21	187	25	13	26
25	3.52,0	7,8	15,0	-	215	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-	185	-	-	25
24	3.55,0	-	15,1	-	213	26	8	24	4.38,0	-	17,0	20	183	24	12	24
23	3.58,0	-	15,2	-	211	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-	181	-	-	23
22	4.01,0	7,9	15,3	9	209	25	7	22	4.44,0	8,2	17,2	19	179	23	11	22
21	4.04,0	-	,4	-	207	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-	177	-	-	21

20	4.07,0	8,0	15,5	-	205	24	6	20	4.50,0	8,3	17,4	18	175	22	10	20
19	4.10,0	-	15,6	8	203	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-	173	-	-	19
18	4.13,0	8,1	15,7	-	201	23	5	18	4.56,0	8,4	17,7	17	171	21	9	18
17	4.16,0	-	15,8	-	199	22	-	17	4.59,0	-	17,9	-	169	-	-	17
16	4.20,0	8,2	15,9	7	197	21	4	16	5.02,0	8,5	18,1	16	167	20	8	16
15	4.24,0	-	16,0	-	195	20	-	15	5.05,0	-	18,3	-	165	19	-	15
14	4.28,0	8,3	16,2	-	193	19	3	14	5.09,0	8,6	18,5	15	163	18	7	14
13	4.32,0	-	16,4	6	191	18	-	13	5.13,0	-	18,7	-	161	17	-	13
12	4.36,0	8,4	16,6	-	189	17	2	12	5.17,0	8,7	18,9	14	159	16	6	12
11	4.40,0	-	16,8	-	187	16	-	11	5.21,0	-	19,1	-	157	15	-	11
10	4.44,0	8,5	17,0	5	185	15	1	10	5.25,0	8,8	19,3	13	155	14	5	10
9	4.48,0	-	17,2	-	182	14	-	9	5.29,0	-	19,6	12	153	13	-	9
8	4.52,0	8,6	17,4	-	179	13	0	8	5.33,0	8,9	19,9	11	151	12	4	8
7	4.56,0	-	17,6	4	176	12	-	7	5.37,0	-	20,2	10	149	11	3	7
6	5.00,0	8,7	17,8	-	173	11	-1	6	5.41,0	9,0	20,5	9	147	10	2	6
5	5.05,0	-	18,0	-	170	10	-	5	5.45,0	-	20,8	8	144	9	1	5
4	5.10,0	8,8	18,2	3	167	9	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7	141	8	0	4
3	5.15,0	-	18,4	-	163	8	-3	3	5.55,0	-	21,4	6	138	7	-1	3
2	5.20,0	8,9	18,7	-	159	7	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5	135	6	-2	2
1	5.25,0	9,0	19,0	2	155	6	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4	132	5	-3	1

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (11 класс)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн бег 3x10 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см)		Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3x10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с места (см)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см)	
70	2.38,0	6,2	11,0	34	275	48	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65	258	43	35	70
69	2.40,0	6,3	11,2	32	273	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62	256	-	34	69
68	2.42,0	-	11,4	30	271	47	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59	254	42	33	68

67	2.44,0	6,4	11,6	28	269	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56	252	-	32	67
66	2.46,0	-	11,8	26	267	46	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53	250	41	31	66
65	2.48,0	6,5	11,9	25	265	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50	248	-	30	65
64	2.50,0	-	12,0	24	263	45	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48	246	40	29	64
63	2.52,0	-	12,1	23	261	-	-	63	3.19,0	-	13,6	46	244	-	28	63
62	2.54,0	6,6	12,2	22	259	44	25	62	3.21,0	7,0	13,8	44	242	39	27	62
61	2.56,0	-	12,3	21	257	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42	240	-	-	61
60	2.58,0	-	12,4	-	255	43	24	60	3.25,0	-	14,0	40	238	38	26	60
59	3.00,0	6,7	12,5	20	254	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39	236	-	-	59
58	3.02,0	-	12,6	-	253	42	23	58	3.29,0	-	14,2	38	234	37	25	58
57	3.04,0	-	-	19	252	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37	232	-	-	57
56	3.06,0	6,8	12,7	-	251	41	22	56	3.33,0	7,2	14,4	36	230	36	24	56
55	3.07,0	-	-	-	250	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35	228	-	-	55
54	3.08,0	-	12,8	18	249	-	21	54	3.37,0	-	14,6	34	226	-	23	54
53	3.09,0	6,9	-	-	248	40	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-	224	35	-	53
52	3.10,0	-	12,9	-	247	-	20	52	3.41,0	-	14,8	33	222	-	22	52
51	3.11,0	-	-	-	246	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-	221	-	-	51
50	3.12,0	7,0	13,0	17	245	39	19	50	3.45,0	7,4	15,0	32	220	34	21	50
49	3.13,0	-	-	-	244	-	-	49	3.46,0	-	-	-	219	-	-	49
48	3.14,0	-	-	-	243	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-	218	-	-	48
47	3.15,0	-	13,1	-	242	38	18	47	3.48,0	-	-	31	217	33	20	47
46	3.16,0	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-	216	-	-	46
45	3.17,0	-	-	-	240	-	-	45	3.50,0	-	-	-	215	-	-	45
44	3.18,0	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52,0	-	15,3	30	214	32	19	44
43	3.19,0	-	-	-	238	-	-	43	3.54,0	-	-	-	213	-	-	43
42	3.20,0	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29	212	-	-	42
41	3.21,0	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58,0	-	-	-	211	31	18	41
40	3.22,0	-	-	-	235	35	-	40	4.00,0	-	15,5	28	210	-	-	40
39	3.23,0	-	13,4	-	234	-	-	39	4.02,0	-	-	-	209	-	-	39
38	3.24,0	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04,0	7,7	15,6	27	208	30	17	38
37	3.25,0	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-	207	-	-	37
36	3.26,0	-	-	-	231	33	-	36	4.08,0	-	15,8	26	206	-	-	36

35	3.27,0	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10,0	-	15,9	-	205	29	16	35
34	3.28,0	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25	203	-	-	34
33	3.29,0	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-	201	-	-	33
32	3.31,0	-	-	-	227	31	13	32	4.16,0	-	16,2	24	199	28	15	32
31	3.33,0	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-	197	-	-	31
30	3.35,0	-	-	12	225	30	12	30	4.20,0	-	16,4	23	195	27	-	30
29	3.37,0	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-	193	-	14	29
28	3.39,0	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26,0	8,0	16,6	22	191	26	-	28
27	3.41,0	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-	189	-	-	27
26	3.43,0	-	-	11	221	28	10	26	4.32,0	-	16,8	21	187	25	13	26
25	3.45,0	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-	185	-	-	25
24	3.47,0	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38,0	-	17,0	20	183	24	12	24
23	3.50,0	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-	181	-	-	23
22	3.53,0	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44,0	8,2	17,2	19	179	23	11	22
21	3.56,0	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-	177	-	-	21
20	3.59,0	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50,0	8,3	17,4	18	175	22	10	20
19	4.02,0	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-	173	-	-	19
18	4.05,0	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56,0	8,4	17,7	17	171	21	9	18
17	4.08,0	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59,0	-	17,9	-	169	-	-	17
16	4.11,0	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02,0	8,5	18,1	16	167	20	8	16
15	4.15,0	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05,0	-	18,3	-	165	19	-	15
14	4.19,0	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09,0	8,6	18,5	15	163	18	7	14
13	4.23,0	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13,0	-	18,7	-	161	17	-	13
12	4.27,0	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17,0	8,7	18,9	14	159	16	6	12
11	4.31,0	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21,0	-	19,1	-	157	15	-	11
10	4.35,0	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25,0	8,8	19,3	13	155	14	5	10
9	4.39,0	-	16,016,	6	188	15	-	9	5.29,0	-	19,6	12	153	13	-	9
8	4.43,0	8,4	2	-	186	14	1	8	5.33,0	8,9	19,9	11	151	12	4	8
7	4.47,0	-	16,4	-	183	13	-	7	5.37,0	-	20,2	10	149	11	3	7
6	4.51,0	8,5	16,6	5	180	12	0	6	5.41,0	9,0	20,5	9	147	10	2	6
5	4.55,0	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45,0	-	20,8	8	144	9	1	5
4	5.00,0	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7	141	8	0	4
3	5.05,0	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55,0	-	21,4	6	138	7	-1	3
2	5.10,0	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5	135	6	-2	2
1	5.15,0	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4	132	5	-3	1

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положе- ния стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической вин-товки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

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

5.4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. М., 2014.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. М., Академия, 2004.- 238с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, М. Академия, 2000.-152с.

Для преподавателя

1. Гимнастика:учеб. для студ.высш . пед. учеб. Заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- М.: Изд. центр «Академия»,2002.-448с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ.высшучеб.заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Изд. центр «Академия»,2007.-464с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Изд. центр «Академия», 2007.- 336с.
4. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Изд. центр «Академия», 2001.- 520с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта; Учеб.пособие для студ. высш. Учеб. Заведений.- М.: Изд. Центр «Академия», 2002- 480с.

5.4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические

рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.-320 с.

8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с: ил.

10.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.

11.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д.: Феникс, 2002.-384с.

12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. -1989.-272с.

13.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

14.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

15.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., ГотовцеваЯ.В.Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическоепособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

16.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия[Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. ШевяковаС.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

17.Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

5.4.3 СЛОВАРИ И СПРАВОЧНИКИ

1. Универсальный справочник – энциклопедия <http://www.sci.aha.ru/ALL/>
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту (sport-history.ru)

5.5. ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm
9. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
12. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы дисциплины предполагает обеспечение доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым в соответствии с перечнем требований основной профессиональной образовательной программы специальности 42.02.01 Реклама. Студенты обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета универсального спортивного зала, зала ритмики и фитнеса, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Для подготовки к сдаче норм ГТО (военно-прикладной): стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Оборудование учебного кабинета:

Мат гимнастический - 60 шт.

Мяч баскетбольный- 12 шт.

Мяч волейбольный- 12 шт.

Мяч футбольный- 10 шт.

Гимнастический коврик- 12 шт.

Гантель литая 0,5 кг. - 24 шт.

Гантель литая 1 кг. - 24 шт.

Медицинский мяч 1 кг. - 12 шт.

Медицинский мяч 2 кг. - 12 шт.

Полусфера гимнастическая - 12 шт.

Мяч малый диаметр 10 см. - 10 шт.

Гиря 16 кг. - 4 шт.

TRX – петля - 2 шт.

Весы напольные, электронные - 1 шт.

Весы напольные, электронные - 2 шт.

Лестница координационная бм. - 2 шт.

Ролл массажный - 12 шт.

Пипидастры пл. ручка - 24 шт.

Манишка: цвет синий - 10 шт.

Манишка: цвет оранжевый - 10 шт.
Обруч пластмассовый 90 см. - 8 шт.
Палка гимнастическая - 10 шт.
Скакалка 2,8 м. - 8 шт.
Степ платформа - 12 шт.
Мяч гимнастический 75 см. - 10 шт.
Ринги (изотонические кольца) 38 см - 24 шт.
Мяч теннисный - 6 шт.
Ремни для йоги - 12 шт.
Блоки для йоги - 12 шт.
Канат, длина 9м - 2 шт.
Бодибар 4 кг. - 7 шт.
Бодибар 6 кг. - 7 шт.
Кольцевой амортизатор, резиновый 14-45 кг. - 1 шт.
Кольцевой амортизатор, резиновый 23-68 кг. - 1 шт.
Кольцевой амортизатор, резиновый 36-90 кг. - 1 шт.
Амортизатор с ручками (уровень сопротивления слабый) - 7 шт.
Амортизатор с ручками (уровень сопротивления средний) - 7 шт.
Гриф 220 см. - 2 шт.
Беговая электрическая дорожка - 1 шт.
Тренажер эллиптический VE -201 - 1 шт.
Тренажер эллиптический VE 679G - 1 шт.
Тренажер для бедер и ягодиц - 1 шт.
Сетка волейбольная тренировочная черная 9,5*1м - 2 шт.
Сетка баскетбольная белая - 6 шт.
Заградительная сетка - 1 шт.
Кольцо баскетбольное № 7 - 4 шт.
Кольцо баскетбольное № 7 - 2 шт.
Мостик гимнастический 4 пружины - 4 шт.
Батут для фитнеса - 6 шт.
Универсальное спортивное табло - 1 шт.
Стеллаж для оборудования АТЛАНТ - 2 шт.
Скамейка гимнастическая - 2 шт.
Стеллаж тележка для хранения мячей - 1 шт.

Коврик для йоги - 12 шт.
Кольцо для пилатеса - 12 шт.
Комплект конусов (40 шт.) - 1 шт.
Полусфера - 12 шт.
Мяч баскетбольный - 6 шт.
Гантель неопреновая 0,5 кг. - 24 шт.
Гантель неопреновая 1,0 кг. - 24 шт.
Конус АНЛАНТИК флуоресцентный - 12 шт.
Манишка - 12 шт.
Мат гимнастический - 40 шт.
Мяч детский резиновый 15 см - 12 шт.
Медицинбол 2 кг. - 12 шт.
Медицинбол 1 кг. - 12 шт.
Мяч гимнастический (диаметр 75 см) Фитбол - 12 шт.
Набор для йоги и пилатеса (блок, ремешок) - 12 шт.
Обруч пластмассовый 0,89 см - 12 шт.
Палка гимнастическая пл.1,0м. - 12 шт.
Помпон пл. (пиподастры) - 24 шт.
Ролик для йоги и пилатеса 15*90 - 12 шт.
Свисток мет. со шнурком - 12 шт.
Секундомер электронный - 10 шт.
Скакалка цветная с резиновым шнуром 2,5м - 24 шт.
Степ платформа 2 уровня - 12 шт.
Болстер для йоги из гречихи - 12 шт.
Ремень для растяжки - 10 шт.
Утяжелители для рук и ног - 4 шт.
Балансировочная доска - 4 шт.
Функциональные петли - 2 шт.
Подушка для шведской стенки - 4 шт.
Тумба для запрыгивания (плиобокс) - 1 шт.
Комплект труб для запрыгивания (из 5 штук) - 1 шт.
Паралетсы для отжиманий - 2 шт.
Турник навесной - 2 шт.
Упор для отжиманий - 1 шт.

Многофункциональная рама - 1 шт.
Ростомер со стульчиком - 3 шт.
Динамометр кистевой - 3 шт.
Боche - 3 шт.
Парашют - 2 шт.
Скамейка гимнастическая - 4 шт.
Мягкий кв. контейнер для мячей - 1 шт.
Мобильное баскетбольное кольцо - 3 шт.
Мобильная волейбольная сетка - 1 шт.
Платформа для отжиманий - 2 шт.
Дорожка для прыжков в длину - 2 шт.
Флюибол - 7 шт.
Бодибар 1 кг. - 6 шт.
Бодибар 4 кг. - 6 шт.
Футбольные и волейбольные звенящие мячи - 12 шт.
Стойка для гимнастических палок - 1 шт.
Перекладина - 2 шт.
Ворота футбольные - 2 шт.
Бревно напольное - 1 шт.
Брусья параллельные - 1 шт.
Гимнастический конь - 1 шт.
Гимнастический козёл - 1 шт.
Гимнастический мостик - 2 шт.