

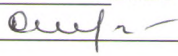
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

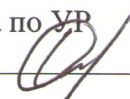
**Рабочая  
программа учебной дисциплины**

**Физическая культура**

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рассмотрено:  
на заседании ЦМК  
Протокол № 1 от 31.08 2020  
Председатель   
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Кошман А.В. 

Рассмотрено:  
на заседании ЦМК  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021  
Председатель \_\_\_\_\_  
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Кошман А.В. \_\_\_\_\_

Рассмотрено:  
на заседании ЦМК  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022  
Председатель \_\_\_\_\_  
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Кошман А.В. \_\_\_\_\_

Рассмотрено:  
на заседании ЦМК  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023  
Председатель \_\_\_\_\_  
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Кошман А.В. \_\_\_\_\_

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум»г. Валуйки Белгородской области.

Разработчик: Стороженко Александр Александрович – руководитель физической культуры, Романов Роман Сергеевич - преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум»г. Валуйки Белгородской области.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного стандарта (далее - ФГОС)

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

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

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;

Основы здорового образа жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- объём образовательной подготовки 164 часа, в том числе:
- работа с преподавателем 164 часов.

### **1.5 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развития.
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основании традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной подготовки (всего)</b>	<i>164</i>
<b>Работа с преподавателем (всего)</b>	<i>164</i>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	<i>164</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Количество часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		164		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26		
	1 -2	Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Т.Б на занятиях по легкой атлетике.	2	2
	3-4	Бег с преодолением препятствий. Бег с низкого старта на 60 м (на время).	2	2
	5-6	Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	2	2
	7-8	Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	2	2
	9-10	Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой.	2	2
	11-12	Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м. Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза (в парах, тройках на выигрыш у партнера).	2	2
	13-14	Кроссовый бег на дистанции 2000-3000 м (к), метание гранаты(700гр.)	2	2

<b>Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15-16	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основы знаний: Правила поведения в спортзале, раздевалках при посещении занятий. Подвижные игры с волейбольными мячами.	2	2
	17-18	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Учебная игра.	2	2
	19-20	Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте. Подвижная игра с волейбольным мячом.	2	2
	21-22	Вторая передача - из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращён лицом. Учебная игра.	2	2
	23-24	Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест. Верхние подачи. Подвижные игры с волейбольным мячом. Учебная игра	2	2
	25-26	<b>ЗАЧЕТ (3семестр)</b>	2	2
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>36</b>	



<b>Спортивная игра «Баскетбол».</b>	27-28	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	2
	29-30	Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра.	2	2
	31-32	Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.	2	2
	33-34	Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
	35-36	Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
	37-38	Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	2	2
	39-40	Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2	2
	41-42	Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.	2	2
	43-44	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
	45-46	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	2

**Тема 1.4.  
Легкая атлетика.  
Спортивная игра  
«Футбол».**

Содержание учебного материала			
47-48	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Бег на дистанции с заданной скоростью.	2	2
49-50	Кроссовая подготовка, метание гранаты.	2	2
51-52	Кроссовая подготовка. Футбол: эстафеты с обводкой стоек. Учебная игра.	2	2
53-54	Прыжок в длину. Эстафеты с обводкой стоек. Футбол. Стойка и передвижение вратаря. Двусторонняя игра.	2	2
55-56	Бег с низкого старта на 60 м (на время). Эстафеты с ведением мяча. Футбол. Двусторонняя игра.	2	2
57-58	Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера). Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра.	2	2
59-60	Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол: отбор мяча у соперника в парах. Двусторонняя игра. Условие: мяч, забитый головой, засчитывается за три мяча.	2	2
61-62	<b>ЗАЧЕТ (4 семестр)</b>	2	2
Содержание учебного материала		20	
63-64	Бег с низкого старта на 60 м (на время). Эстафеты с ведением мяча. Футбол. Двусторонняя игра.	2	2
65-66	Метание гранаты с полного разбега. Кроссовый бег. Учебная игра.	2	2

	67-68	Эстафетный бег с этапами по кругу до 200 м. Учебная игра футбол.	2	2
	69-70	Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол: закрепления умения отбора мяча у соперника.	2	2
	71-72	Кроссовый бег в среднем темпе. Футбол. Двусторонняя игра.	2	2
	73-74	Бег с изменением скорости.	2	2
	75-76	Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.	2	2
	77-78	Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2	2
	79-80	Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2	2
	<b>81-82</b>	<b>ЗАЧЕТ (5 семестр)</b>	2	2

<b>Тема 1.5. Спортивная игра «Волейбол»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>36</b>	
	83-84	Тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча).	2	2
	85-86	Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	2	2
	87-88	Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	2	2

89-90	Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабой рукой; нападающий удар с передачи за головой (забегание в 2-й зоне). Учебная игра.	2	2
91-92	Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	2	2
93-94	Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.	2	2
95-96	Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.	2	2
97-98	Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.	2	2
99-100	Тактические действия в нападении «Волна», «Крест». Учебная игра.	2	2

**Тема 1.6.  
Легкая атлетика**

101-102	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт(До 10-15 м), бег с ускорением(30-40м).Встречная эстафета. СБУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	2	2
103-104	Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м.	2	2
105-106	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	2	2
107-108	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2	2
109-110	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,	2	2

	эстафеты.		
110-112	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов.	2	2
113-114	Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	2	2
115-116	Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м.	2	2
<b>117-118</b>	<b>ЗАЧЕТ (6 семестр)</b>	2	2

<b>Тема 1.7. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	
	119-120	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт(До 10-15 м), бег с ускорением(30-40м).Встречная эстафета.	2	2
	121-122	Бег в равномерном темпе до 15 мин.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	2	2
	123-124	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель.	2	2
	125-126	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Круговая тренировка.	2	2
	127-128	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	2
	<b>Тема 1.8. Спортивная игра «Волейбол»</b>	129-130	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	2
131-132		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Учебная игра.	2	2

	133-134	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	2
	135-136	На оценку: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	2
	<b>137-138</b>	<b>ЗАЧЕТ (7 семестр)</b>	2	2
<b>Тема 1.9. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>26</b>	
	139-140	Выполнение гимнастических упражнений. Висы. Стойки. Седы. Приседы. Выпады.	2	2
	141-142	Акробатические упражнения. Кувырки: вперед – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперед, несколько кувырков подряд, кувырок назад, кувырок через плечо, через спину.	2	2
	143-144	Повторение. Кувырки: вперед – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперед, несколько кувырков подряд, кувырок назад, кувырок через плечо, через спину.	2	2
	145-146	Акробатические упражнения. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперед, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).	2	2
	147-148	Повторение. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперед, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя. Полушпагат и шпагат (поперечный, продольный).	2	2

<b>Тема 1.10. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	149-150	Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки. Т.Б на занятиях по кроссовой подготовки.	2	2
	151-152	Бег с преодолением барьеров на отрезках 100-200 м.	2	2
	153-154	Кроссовый бег на дистанции 2000-3000 м (к).	2	2
	155-156	Преодоление полосы препятствий. Учебная игра футбол.	2	2
	157-158	Бег по пересечённой местности. Учебная игра футбол.	2	2
	159-160	Бег по пересечённой местности. Учебная игра футбол.	2	2
	161-162	Бег с преодолением барьеров на отрезках 100-200 м.	2	2
	<b>163-164</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);



- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2016.
4. Родниченко В.С. твой олимпийский учебник «Советский спорт», 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учебные пособие для вузов. — М., 2014.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

Интернет-ресурсы:

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет.**

<b>Результаты</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Освоение умений</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
<b>Освоение знаний</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на 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
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висячем положении 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.

Приложение 2.

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену ( количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный без 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

**Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:**

- 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);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета)