

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКАДЕМИЯ
КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ «ЛОКОН»
(СПБ ГБПОУ «АКАДЕМИЯ «ЛОКОН»)

Утверждена
приказом директора СПб ГБПОУ
«Академия «ЛОКОН»
от «29» августа 2024 г. №213-УЧ

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**По специальности среднего профессионального образования
43.02.17 Технологии индустрии красоты (предоставление косметических
услуг)**

Квалификация специалиста – Специалист индустрии красоты
на базе основного общего образования
Срок обучения – 2 г. 10 мес.

Утверждаю
заместитель директора по УМР

 Парфенова А.В.

«02» сентября 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм**

43.02.17 Технологии индустрии красоты (предоставление косметических услуг)

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Составитель: Кряклина Ирина Валерьевна
преподаватель СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Кряклин Валерий Васильевич,

Методист: Бойчук Т.М.



Содержание

- Паспорт программы учебной дисциплины-----стр. 4
- Структура и содержание учебной дисциплины-----стр. 5
- Тематическое планирование-----стр. 15
- Условия реализации учебной дисциплины, дополнения----- -стр. 24
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины-----стр. 27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО Стилистика и искусство визажа, входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм:

43.02.17 «Технология индустрии красоты»
(предоставление косметических услуг)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	118
лекции	4
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	--
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов 1 курс	Формируемые компетенции
1	2		3	4
		2 курс		
Раздел 1		Введение в дисциплину. Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Введение в дисциплину	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста(лекция)	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 06 ОК 10
	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
		Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	14	
	3	Техника бега. Спринтерский бег	1	
	4-5	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	6-7	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	2	
	8-9	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега	2	
	10-11	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	12-13	Равномерный бег 2000м, 3000м	2	
	14-15	Бег с преодолением препятствий.	2	
	16	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –	15	

		выносливости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног.		
Раздел 2		Спортивные игры		
Тема 2.1 Баскетбол		Баскетбол. Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 06 ОК 10
	17	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	
		Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол	10	
	18-19	Ведение, ловля и передача мяча. Обучение и совершенствование	2	
	20-21	Тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	2	
	22-23	Вырывание и выбивание мяча. Обучение и совершенствование	2	
	24-25	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2	
	26-27	Профессионально – прикладная физ подготовка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом.	10	
Раздел 3		Спортивные игры		
Тема 3.1		Волейбол. Содержание учебного материала		
Волейбол	28	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности.	1	

		Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол	9	OK 03 OK 06 OK 10
	29	Перемещения, приемы игры.	1	
	30-31	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	32-33	Перемещения, передачи, подачи.	2	
	34	Дифференцированный зачет	1	
	35	Правила игры. Тактика нападения и защиты.	1	
	36-37	Профессионально – прикладная физ подготовка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств лыжника. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств	10	
Раздел 4				
Тема 4.1 Гимнастика		Гимнастика. Содержание учебного материала		
	38	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение(лекция).	1	OK 03 OK 06 OK 10
		Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	15	
	39-40	Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	2	
	41-42	Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование.	2	
	43-44	Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование.	2	
	45-46	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	2	
	47-48	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	49-50	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	2	
	51-52	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	2	

	53	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота Выполнение комплексов ОРУ на фитболе. Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой.	15	
Раздел 5		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
Тема5.1 Легкая атлетика	54-55	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста(лекция)	2	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 5 Отработка элементов техники в легкой атлетике	9	
	56-57	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега.	2	
	58-59	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	60-61	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	2	
	62-63	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	64	Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног Самооценка и выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук. Разучивание и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	14	

Всего за 2 курс			80	
		3 курс		
Раздел 1		Введение в дисциплину. Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Введение в дисциплину	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (лекция).	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
		Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	12	
	3	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	ОК 03 ОК 06 ОК 10
	4-5	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	6-7	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега	2	
	8-9	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	10-11	Равномерный бег 2000м	2	
	12	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	
	13	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Двыполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости.	12	
Раздел 2		Спортивные игры		
		Баскетбол. Содержание учебного материала		
Тема 2.1 Баскетбол	14	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол	10	
	15-16	Ведение, ловля и передача мяча. Обучение и совершенствование	2	
	17-18	Игра по правилам, броски мяча в корзину.	2	

	19-20	Вырывание и выбивание мяча. Обучение и совершенствование	2	
	21-22	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2	
	23	Тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	1	
	24	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Обоснование индивидуального выбора спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук и ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом.	10	
Раздел 3		Спортивные игры		
		Волейбол. Содержание учебного материала		
	25	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).	1	
		Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол	10	
Тема 3.1	26-27	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	ОК 03 ОК 06 ОК 10
Волейбол	28-29	Перемещения, передачи, подачи.	2	
	30-31	Нападающий удар, блокирование.	2	
	32-33	Правила игры. Тактика нападения и защиты.	2	
	34	Дифференцированный зачет	1	
	35	Учебно – тренировочная игра	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно –	10	

		силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе.		
Раздел 4				
		Гимнастика. Содержание учебного материала		
Тема 4.1 Гимнастика	36	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение(лекция).	1	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	10	
	37-38	Комплекс по акробатике	2	
	39-40	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	2	
	41-42	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	2	
	43-44	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
	45	Комплексы утренней и производственной гимнастики, специальные упражнения.	1	
	46	Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств Разучивание и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств.	10	
Всего за 3 курс			42	
Всего:			122	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник гимнастический, скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол).

Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер.

Тренажеры

Мячи и гранаты для метания, эстафетные палочки

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- методические пособия, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024
2. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, / Бишаев А.А. 2022 (*примечание: издание 2020 года, 20-е, стереотипное*).

Дополнительная литература:

Учебная литература

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника.: учебник / В. И. Лях. Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023.— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>
4. Кикотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
5. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для образовательных организаций, базовый уровень. -6 изд.- М: Просвещение, 2019.-255 с
6. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для образовательных организаций. М: Просвещение, 2019.-319 с
7. Погадаев В.И. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М: ДРОФА, 2019.-288 с
8. Вейдер С. Пилатес 15 минут в день. – изд. 2; Ростов н/Дону: Феникс, 2007. - 64с.
9. Колодницкий В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.- 136 с.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Уч.-мет. пособие – М.: Тера-Спорт, Олимпия пресс, 2001, - 64 с.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
12. Яных Е.А., Сахарки В.А. Степ-аэробика. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 79 с.
13. Энциклопедия спорта DVD-ROM КиМ, 2020

Интернет-ресурсы:

14. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
15. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosport.ru>. – Текст: электронный.
16. Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – URL: www.edu.ru. – Текст: электронный.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА на 2024 /2025 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения.

Программа дополнена разделами:

3.3 Условия реализации рабочей программы, организации и проведению занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3.4 Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

3.3 Условия реализации рабочей программы, организации и проведению занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, являются улучшение общего состояния здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, восстановление нарушенных функций организма, компенсация отдельных утраченных функций, обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки, приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде. Комплектование специальных медицинских групп производится врачом при обязательном участии заместителя директора по учебно-производственной части и руководителя – преподавателя физического воспитания. Списки обучающихся, утверждаются директором. Учебные занятия производятся из расчета 2-3 занятия в неделю 45 мин. Наполняемость групп 10-15 чел.

Количество часов на каждый вид физической подготовки устанавливается руководителем физического воспитания по согласованию с врачом. Практические занятия с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе должны носить преимущественно комплексный характер. При наборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Текущая оценка успеваемости учеником, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выставляется по пятибалльной шкале. Текущая оценка основывается на достигаемых или положительных изменениях по наблюдению преподавателя и регулярных посещениях уроков. На дифференцированном зачете по физической культуре, обучающиеся, отнесенные к этой группе, отвечают на теоретический вопрос. Итоговая оценка выставляется с учетом теоретических знаний. Организационно-методические рекомендации «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе для занятий физической культуры «от 31 октября 2003 года (№ 13-51-263/13) направлены в адрес органов управления образования субъектов Российской Федерации Минобразованием России.

3.4 Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Адаптация образовательной программы и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных обучающихся.

Адаптированная образовательная программа – программа для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

2. В случае необходимости при разработке основных адаптированных образовательных программ, вносятся дополнительно положения, учитывающие инклюзию.

3. Для адаптации образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается:

Включение адаптационных дисциплин или добавление часов на дисциплины и профессиональные модули из вариативных часов, позволяющих индивидуально корректировать нарушения учебных и коммуникативных умений и способствовать профессиональной и социальной адаптации обучающихся.

Выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, уровнем профессиональной подготовки педагогических работников, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия информации обучающимися.

Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Выбор мест прохождения практики с учетом требований их доступности.

Проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

Разработка, при необходимости, индивидуальных учебных планов и графиков обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Осуществление комплексного сопровождения образовательного процесса лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в соответствии с рекомендациями федеральных учреждений медико-социальной экспертизы или психолого-медицинской комиссии.

Установление особого порядка освоения дисциплин по физической культуре и спорту на основе соблюдения принципов здоровья сбережения и адаптированной физической культуры.

Создание толерантной социокультурной среды, волонтерской помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

Внедрение в образовательный процесс дистанционных образовательных технологий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, самостоятельная работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, тестирование, самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ 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	и	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	и	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	и	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	и	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	и	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	и	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	и	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	и	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	и	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	и	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на в\пер-не из виса, (ю), на н\пер-не из виса лежа, (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ 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 2 кг 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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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 времени).