Приложение

ОПОП-ППССЗ по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация

подвижного состава железных дорог

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*год начала подготовки: 2023*

**2023**

**СОДЕРЖАНИЕ СТР**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **22** |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** | **25** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы среднего (полного) общего образования по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- помощник машиниста тепловоза;

- помощник машиниста электровоза;

- помощник машиниста электропоезда;

-слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;

- слесарь по ремонту подвижного состава

**1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП-ППССЗ :**

В учебных планах ОПОП-ППССЗ учебный предмет ОУД 09 Физическая культура входит в состав общих учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО. С учетом профиля осваиваемой специальности данный учебный предмет реализуется на 1 курсе.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

1.3.1 Цель учебного предмета:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

- 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.

1.3.2 В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требование к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

**уметь:**

- определять уровень собственного здоровья по тестам.

- составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.

- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых,

ходьбе на лыжах, в плавании.

- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).

- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре 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-ти минутное передвижение;

- плавание – 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).

**знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности

1.3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие  - готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия:**  **-** самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне  - устанавливать существенной признак или основание для сравнения, классификации и обобщения  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04 Эффективно  взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  **в) совместная деятельность:**  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия  - осуществлять позитивное стратегическое поведения в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативном  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **г) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности  - признавать свое право и право других людей на ошибки  - развивать способность принимать мир с позиций другого человека | - уметь использовать разнообразные  формы и виды физкультурной 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию  **В части физического воспитания:**  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  - самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений  - давать оценку новым ситуациям  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение  - оценивать приобретенный опыт  - способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| В результате освоения программы учебного предмета реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):  **ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий, либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.  **ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.  **ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.  **ЛР 22** Приобретение навыков общения и самоуправления | | |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **108** |
| в том числе: |  |
| **Основное содержание** | **52** |
| в том числе: |  |
| лекции | 10 |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 42 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Самостоятельная работа** | **36** |
| **Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (2 семестр) и другие формы контроля (1 семестр)** | - |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | **3** | **4** |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Раздел 1** **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** |  |  |
|  |  | **24** |  |
| **Тема 1.1**  Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **Тема 1.2**  Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 1.3**  Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | **3** |  |
|  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | **Самостоятельная работа № 2**  Развивать физический качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 1.4**  Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | Физические качества, средства их совершенствования | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | **Самостоятельная работа № 3**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **\*Профессионально - ориентированное содержание** |  | **8** |  |
| **Тема 1.5**  Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
|  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции (ОК) и личностные результаты (ЛР)** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1** **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | | | | |
|  | | | **24** |  |
|  | |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Тема 1.3**  Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | | **Содержание учебного материала** | **3** |  |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 2**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 1.4**  Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| Физические качества, средства их совершенствования | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 3**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **\*Профессионально - ориентированное содержание** | | | **8** |  |
| **Тема 1.5**  Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 4**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | **Самостоятельная работа № 5**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Раздел № 2**  **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | | |
| **Методико-практические занятия** | | |  |  |
| **\*Профессионально - ориентированное содержание** | | | **84** |  |
| **Тема 2.1**  Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| **Практическое занятие №** **1** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физ.культ-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **2**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 6**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| **Практическое занятие** **№ 3**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие** **№ 4** Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 7**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| **Практическое занятие № 5** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
|  | **Самостоятельная работа № 8**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| **Практическое занятие №** **6**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие** **№**  **7** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 9**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.5** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| **Практическое занятие №** **8** Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие № 9** Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 10**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | |  |  |
| **Тема 2.6.**Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **10** Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | 2 |
| **Самостоятельная работа № 11**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.7** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| **Практическое занятие №** **11** Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие № 12** Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 12**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.7 (1)**  Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | **8** |  |
| **Практическое занятие №** **13** Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №**  **14** Совершенствование акробатических элементов | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **15**  Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Самостоятельная работа № 13**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.8** Футбол | **Содержание учебного материала** | | **10** |  |
| **Практическое занятие №** **16** Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие № 17** Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **18** Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **19** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 14**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.8 (1)**  Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Практическое занятие №** **20** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практические занятия № 21** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практические занятия № 22** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 15**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.8(2)**  Волейбол | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Практическое занятие №** **23** Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **24** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие № 25** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 16**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Тема 2.9**  Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| **Практическое занятие №** **26** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **27**  Совершенствование техники спринтерского бега; | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **28**  Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **29** Совершенствование техники эстафетного бега 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **30** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **31** Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **32** Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г девушки и 700 г юноши; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Практическое занятие №** **33** Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, оздоровительный бег и ходьба. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа № 17**  Развивать физический качества: сулу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту средствами физической культуры | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,ЛР 22 |
| **Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 2 семестр** | | **-** |  |
| **Всего:** | | **108** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Учебный предмет реализуется в учебном кабинете **«Спортивный зал»**

Оборудование учебного кабинета:

* рабочее место преподавателя;
* методические материалы по дисциплине.

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещения для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1.Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Конеева Е.В | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования-— 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.  режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517442> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — 3-е изд., испр. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.  режим доступа: <https://urait.ru/bcode/513286> | [Электронный ресурс] |
| 3 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.  режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/511813> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2.Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Алхасов Д. С., Амелин С. Н. | Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с.  режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/516899> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. | Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования — 2-е изд., перераб. и доп. | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с.   режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/515114> | [Электронный ресурс] |

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции (ОК), личностные результаты (ЛР)** | **Раздел/тема** | **Тип оценочных средств** |
| **ОК 01.** Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2,Темы 2.1 – 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 | - составление словаря терминов, либо кроссвордов; - защита презентации; -выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы - заполнения дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы -тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачет |
| **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6,П-о/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5, П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10 |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Оценка уровня физической подготовленности

студентов основной медицинской группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3.Прыжов в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз ) | 12 | 9 | 7 |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )  4х9 (сек) | 7,3  9,8 | 8,0  10,2 | 8,3  10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге ) | 10 | 8 | 5 |
| 9.Плавание 50 м (мин,сек) | 45 | 52 | б/вр |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический компленс упражнений:  - утренняя гимнастика  - производственная гимнастика  - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного

и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценки в баллах | | | |
| 5 | 4 | | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10  4х9 | 8.4  11.0 | | 9.3  11.2 | 9.7  11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:  - утренняя гимнастика  - производственная гимнастика  -релаксационная гимнастика  (из 10 баллов) | До 9 | | До 8 | До 7.5 |

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16  17 | 4.4  и выше  4.3 | 5.1 - 4.8  5.0 – 4.7 | 5.2  и ниже  5.2 |
| 2. | | Координа  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 7.3  и выше  7.2 | 8.0 – 7.7  7.9 – 7.5 | 8.2  и ниже  8.1 |
| 3. | | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16  17 | 230  и выше  240 | 195–210  205-220 | 180  и ниже  190 |
| 4. | Выносли-  вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16  17 | 1 500  и выше  1 500 | 13001400  13001400 | 1 100 и ниже  1100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 15  и выше  1 | 9 – 12  9 - 12 | 5  и ниже  5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16  17 | 11  и выше  12 | 8 – 9  9 - 10 | 4  и выше  4 |

Приложение 2

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст  лет | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16  17 | 4.8  и выше  4.8 | 5.9 - 5.3  5.9 – 5.3 | 6.1  и ниже  6.1 |
| 2. | Координа  ционные | Челночный бег 3х10 (сек) | 16  17 | 8.4  и выше  8.4 | 9.3 – 8.7  9.3 – 8.7 | 9.7  и ниже  9.6 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16  17 | 210  и выше  210 | 170–190  170-190 | 160  и ниже  160 |
| 4. | Выносли-  вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16  17 | 1 300  и выше  1 300 | 10501200  10501200 | 900  и ниже  900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  (см) | 16  17 | 20  и выше  20 | 12 – 14  12 - 14 | 7  и ниже  7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 16  17 | 18  и выше 18 | 13 – 15  13 - 15 | 6  и выше  6 |

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