

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САРАТОВСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ А.П. БОГОЛЮБОВА (ТЕХНИКУМ)»

Рассмотрено и одобрено
Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных дисциплин
ГПОУ «Саратовское художественное училище
им. А.П. Боголюбова (техникум)»
Протокол от 30.08.2022, № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической
работе СХУ им. А.П. Боголюбова (техникум)

Е.Р. Черных

30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

54.02.05 Дизайн (по отраслям)

квалификация: дизайнер, преподаватель

Саратов, 2022

Рабочая программа составлена на основании:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) утвержденный [Приказом Министерства просвещения РФ от 5 мая 2022 г. N 308 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн \(по отраслям\) "](#), зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 июля 2022 года № 69375;

«Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями (Центр профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.);

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация - разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение "Саратовское художественное училище имени А.П.Боголюбова (техникум)

Разработчик: **Бородин М.А.**, преподаватель

Рецензенты:

Внутренний: **Черных Р.И.**, преподаватель – организатор основ БЖ

Внешний: **Хлебникова Ю.А.**, зав. отделением общеобразовательных дисциплин ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура" является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программ среднего профессионального образования гуманитарного профиля.

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

Учебная дисциплина является частью федерального компонента среднего общего образования и относится к учебным предметам общеобразовательного цикла.

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

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для

данной специальности.

В результате освоение учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
- организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.3.2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; испытывающий потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; демонстрирующий активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, а также ответственное отношение к своему здоровью; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебной нагрузки обучающегося - 144 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|---|--------------------|
| Учебная нагрузка (всего) | 144 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 142 |
| Форма промежуточной аттестации: | |
| 1 – 3 семестр – зачет | |
| 4 семестр – дифференцированный зачет | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Значение занятий физкультурой и спортом для гармоничного развития личности. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | | |
| | Практическая подготовка | 6 | 2 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Упражнения ОФП. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов | 12 | 2 |
| | Практическая подготовка | | |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Упражнения ОФП. Тренировки и сдача нормативов: бег 1000 м. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 12 | 2 |
| | Практическая подготовка | | |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | Упражнения ОФП. Сдача нормативов. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 10 | 2 |
| | Практическая подготовка | | |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Упражнения ОФП. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. | 10 | 1,2 |
| | Практическая подготовка | | |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Упражнения ОФП. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 10 | 1,2 |
| | Практическая подготовка | | |

| Наименование тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| | Беседа на темы: Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | |
| | ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | |
| Учебно-тренировочная | При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта. | | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> | 18 | 2 |
| 2. Гимнастика | <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | 16 | 2 |
| 3. Спортивные игры | <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> | 2 | 2 |
| | Волейбол | | |
| | <i>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</i> | 6 | 2,3 |
| | Баскетбол | | |
| | <i>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание,</i> | 4 | 2,3 |

| Наименование тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|------------------|
| | <i>тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</i> | | |
| | Ручной мяч <i>Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</i> | 4 | 2,3 |
| | Футбол (для юношей) <i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i> | 4 | 2,3 |
| | Настольный теннис <i>Правила игры, техника безопасности при игре, тактику защиты, тактику нападения, стили игры, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, стойки игрока; передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки; технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча; тактические комбинации; тактику одиночной и парной игры; двустороннюю игру.</i> | 10 | 2,3 |
| | 4. Виды спорта по выбору | Ритмическая гимнастика <i>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</i> | 4 |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах <i>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i> | | 6 | 2 |
| Элементы единоборства <i>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</i> | | 2 | 2 |

| Наименование тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|
| | <p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> | | |
| | <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> | 2 | 2 |
| | <p>Спортивная аэробика</p> <p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> | 2 | 2 |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| ВСЕГО: | | 144 | |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предусматривает наличие спортивного зала для занятий Физической культурой; игровой площадки; футбольного поля; места для занятия легкой атлетикой; мест для занятий зимними видами спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

1. Паспорт спортивного зала.
2. Средства пожаротушения, вентиляции.
3. Гимнастическая стенка.
4. Инвентарь баскетбольный, гимнастический, для настольного тенниса, гири, гантели, мячи, маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов — Кострома, 2015.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Епифанов В.А. , Лечебная физическая культура, учебное пособие, - М.: -2015.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник, Среднее профессиональное образование, - М.: 2016
7. Лаптев А., Минх А., Гигиена физической культуры и спорта, Учебник для институтов физической культуры , М.: 2009
8. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н., Физическая культура, Учебник, Юрайт – 2016.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.
11. Блюменталь Б., Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни, Лабиринт – 2016.
12. Виленский М., Горшков А., Физическая культура и здоровый образ жизни студента, КноРус – 2015.
13. Гарник В., Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, МГСУ – 2012.
14. Мартинчик А., Физиология питания, Учебник, Academia – 2013.
15. Фримерман Э.Я., Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис, Олимпия Пресс», 2015
16. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым, «Виста Спорт», 2015

3.2.3. Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем тестированием при реализации балльно-рейтинговой технологии.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---------------|---|
| Освоенные умения и знания: | ОК, ПК | Текущий контроль: - практические занятия, - выполнение индивидуальных заданий - сдача нормативов зачет |
| Умения: | | |
| - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | ОК 08 | |
| - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | ОК 08 | |
| - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния | ОК 08 | |

| | | |
|--|----------|--|
| здоровья и физической подготовленности; | | |
| - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; | ОК 08 | |
| - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; | ОК 04,08 | |
| - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; | ОК 04,08 | |
| - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; | ОК 08 | |
| - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. | ОК 08 | |
| Знания: | | |
| - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, | ОК 04,08 | |
| - организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; | ОК 04,08 | |
| - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; | ОК 04,08 | |
| - способов закаливания организма и основные приемы самомассажа. | ОК 04,08 | |

**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 | 4,8 и выше | 5,9 – 5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0 – 4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9 – 5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0 – 7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3 – 8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9 – 7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3 – 8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| | | | | | | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9 – 12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12 – 14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9 – 12 | 5 | 20 | 12 – 14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8 – 9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13 – 15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9 – 10 | 4 | 18 | 13 – 15 | 6 |

**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 |