



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 7 от 30 августа 2019 г  
Председатель ПЦК 

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
 О.В. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**22.02.06 Сварочное производство**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, Письмом Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. №МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием», «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (Письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259), письмом Минобрнауки России от 20.02.2017 N 06-156 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по 50 наиболее востребованным и перспективным профессиям и специальностям"), учебного плана по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) **22.02.06 «Сварочное производство» (технологический профиль)**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчики: Овчинников И.В. преподаватель физической культуры высшей категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом подготовки специалистов среднего звена специальности по специальности **22.02.06 «Сварочное производство» (технологический профиль)**

Программа учебной дисциплины может быть использована в совершенствовании физических качеств и навыков у обучающихся для успешного овладения **22.02.06 «Сварочное производство» (технологический профиль)** и для применения этих навыков и качеств в трудовой деятельности.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл, является базовой. Дисциплина способствует развитию общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.3. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов универсальных учебных действий (в соответствии с примерной программой СОО):**

Код УУД <sup>1</sup>	Характеристика универсальных учебных действий
<b>Личностные:</b>	
УУД. 01.	Сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

1

Универсальным учебным действиям присвоен код в соответствии с порядком перечисления, определенным в примерной программе (от УУД 1 до УУД ...).

	активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятно вредных привычек: курению, употреблению алкоголя, наркотиков.
УУД. 02.	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
УУД. 03.	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельности.
<b>Метапредметные:</b>	
<b>Коммуникативные</b>	
УУД .04	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.
<b>Регулятивный</b>	
УУД. 05.	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность.
<b>Познавательные</b>	
УУД 06	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
УУД 07	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать. Самостоятельное выделение и формулирование цели.
<b>Предметные</b>	
УУД 08	Знание и способы двигательной деятельности, умение творчески их применить при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры
УУД 09	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
УУД 10	Сформированность умений применять, использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве в общественной деятельности.
УУД 11	Владение навыками, связанными с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры.
УУД 12	Умение творчески применить знания при решении практических задач.

#### **1.4. 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*:

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

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –**156 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **156час**; **самостоятельная работа 78 часов.**

## **1.6 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** **Теоретическая часть**

### **Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (УД 1-3)**

1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

2. Знание оздоровительных систем физического воспитания.

3. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.(УД 4-6)**

4. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

5. Знание форм и содержания физических упражнений.

6. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

### **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. (УД 7-8)**

7. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

8. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

### **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (УД 9-12)**

8. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 9. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

10. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

11. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

12. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

### **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (УД 13- 16)**

13. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

14. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

15. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

16. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

### **Практическая часть**

#### **Учебно-методические занятия(УД 17-23)**

17. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

18. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

19. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

20. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

21. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

22. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

23. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

#### **Учебно-тренировочные занятия**

##### ***Легкая атлетика. Кроссовая подготовка(УД 24-26)***

24. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

25. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

26. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов

##### ***Лыжная подготовка (УД 27-32)***

27.Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

28.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.

29.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

30.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

31.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

32.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

### ***Гимнастика(УД 33-35)***

33.Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).

34.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

35.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

### ***Спортивные игры(УД 36-39)***

36.Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

37.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

38.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

39.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### ***Плавание(УД 40-44)***

40.Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

41.Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.

42.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.



43. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

44. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

**Виды спорта по выбору** Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

***Ритмическая гимнастика (УД 45-46)***

45. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

46. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.

***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (УД 47-49)***

47. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

48. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

49. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

***Дыхательная гимнастика(УД 50-52)***

50. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

51. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль.

52. Участие в соревнованиях.

***Спортивная аэробика(УД 53-55)***

53. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.

54. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>156</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>156</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>154</i>
теоретические занятия	<i>2</i>
контрольные нормативы	<i>2</i>
Самостоятельная работа	<i>78</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.10. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>134</b>	2-3
	<b>1 семестр</b>	<b>68</b>	
1	Правила Т Б на уроках физкультуры. теория	<b>2</b>	
<b>Тема: Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
2	Кроссовая подготовка	2	2
3	Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт, высокий старт. Бег 100 м.	2	2
4	Развитие выносливости. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	2	2
5	Кросс 1000 м	2	
6	Развитие силовых качеств. Бег на средние дистанции Бег 1000-1500 м.	2	2
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Бег 60 м., 100 м.	2	2
8	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2	2

9	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
10	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
<b>Тема: Спортивные игры: волейбол</b>		<b>20</b>	
11-12	Инструктаж по ТБ на занятиях, спортивные игры волейбол. Совершенствование техники волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	4	2
13-14	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	2
15-16	Обучение верхней прямой подачи.	4	2
17-18	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2
19-20	Совершенствование верхней прямой подачи. Круговая тренировка силовой направленности.	4	2
<b>Тема: Спортивные игры баскетбол</b>		<b>18</b>	
21-22	Правила Т.Б. Баскетбол. Обучение техники передачи мяча двумя и одной рукой. Передачи в движении. ОФП.	4	2
23	Обучение ведению и передачи мяча. Обучение поворотам с мячом.	2	2
24	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тактика игры в защите.	2	2
25	Обучение тактическим взаимодействиям игры в нападении. Тестирование.	2	2
26	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тактика игры в нападении.	2	2
27-28	Силовая подготовка. Совершенствование техники баскетбола. Учебная игра.	4	2
29	Совершенствование тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра. О.Ф.П.	2	2

<b>Тема: Гимнастика атлетическая</b>		<b>10</b>	
30	Правила техники безопасности. Комплексы упражнений с гантелями	2	2
31	Комплексы упражнений со штангой	2	2
32	Комплексы упражнений на тренажерах	2	2
33	Круговая тренировка с гантелями и штангой	2	2
34	Круговая тренировка на тренажерах	2	2
<b>2 Семестр</b>		<b>88</b>	
<b>Тема: Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
35	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный лыжный ход и попеременный.	2	2
36	Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил на дистанции, лидирование, обгон.	2	2
37	Преодоление дистанции без учета времени: юноши – 5000 метров.	2	2
38	Техника попеременного двушажного ход.	2	2
39	Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил на дистанции, лидирование, обгон.	2	2
40	Техника одновременных одношажных и двушажных ходов. (оценка).	2	2
41	Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков.	2	2
42	Совершенствование техники коньковых и классических ходов.	2	2

43	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2	2
44	Преодоление дистанции: юноши – 5000 метров.	2	2
<b>Тема: Спортивные игры мини-футбол</b>		<b>16</b>	
45	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивные игры. Правила игры. Удары по мячу. Передача и прием мяча различными способами	2	2
46	Совершенствование техники передачи и приёма мяча. Ведение мяча различными способами. Остановка мяча. Обманные движения.	2	2
47	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам	2	
48	Тактика игры в нападении и в защите. Учебная игра.	2	
49	Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	2	2
50	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	2
51	Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча. Повторение техники вбрасывания мяча с места. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	2	
52	Контрольные нормативы. Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам	2	
<b>Тема: Спортивные игры волейбол</b>		<b>8</b>	
53	Совершенствование тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
54	Совершенствование техники владения мячом. Двухсторонняя игра.	2	

55	Тактика игры в защите (выбор места на площадке и приём мяча после подачи)	2	
56	Контрольные занятия: Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.		
<b>Тема: Спортивные игры баскетбол</b>		<b>8</b>	
57	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча после ведения в парах. Техника броска одной от плеча	2	2
58	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении: в шеренгах в парах	2	2
59	Совершенствование технике остановки в два шага и броска по кольцу после ведения. Учебная игра	2	
60	Совершенствования техники ведения мяча в колоннах по заданию. Техника индивидуальных действий в защите (выбивание вырывание) в парах. Техника броска мяча по кольцу одной от плеча (оценка).	2	2
<b>Тема: Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
61	Обучение технике ударов и подачам различного вида.	2	
62	Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
63	Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
64	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
<b>Тема: Гимнастика атлетическая</b>		<b>8</b>	
65	Комплексы упражнений со штангой	2	
66	Комплексы упражнений на тренажерах	2	

67	Круговая тренировка с гантелями и штангой	2	
68	Круговая тренировка на тренажерах	2	
<b>Тема: Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
69	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка, 6-ти минутный бег. Челночный бег 4×9	2	2
70	Кроссовая подготовка. 100м. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре на месте и в движении. Эстафета 4×100	2	2
71	Кроссовая подготовка. Техника прыжка в высоту. Бег 3000 м. с учётом времени.	2	2
72	Упражнения на различные группы мышц. Обучение низкому и высокому старту. Финиширование. Пробегание коротких отрезков 3х30м, 3х60м, 3х100м.	2	
73	Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину (оценка). Бег 800м	2	2
74	Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы рук. Прыжки в высоту на технику.	2	2
75	Упражнения на мышцы спины, груди, мышцы брюшного пресса. Прыжки в высоту на оценку.	2	2
76	Переменный бег до 3000м	2	
77	Тест К.Купера (12-минутный бег)	2	2
78	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	78	1



	Bcero	234	
--	-------	-----	--

**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
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

## 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 3км (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
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и тренажерного зала, зала спортивной борьбы.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастические маты, скамейки, стенка, перекладины.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, штанги, гантели, гири, стойки, лавки.

Оборудование зала спортивной борьбы: маты.

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

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

##### *Для студентов*

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### *Для преподавателей*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: - правильно выбирать физические упражнения для	Наблюдение за выполнением практических заданий, за действиями в

<p>развития профессионально значимых физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности (состояния организма);</li> <li>- правильно выполнять физические упражнения и игровые приёмы;</li> </ul>	<p>процессе игры. Анализ записей в личном дневнике «здоровья». Наблюдение за поведением на уроке. Выполнение нормативных показателей.</p>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- о гигиене сна, труда и отдыха;</li> <li>- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;</li> <li>- о развитии волевых и нравственных качеств, средствами предмета «Физическая подготовка»;</li> <li>- о основных правилах самоконтроля, правил самостоятельной тренировки двигательных способностей;</li> <li>- о двигательной активности и спортивной тренировке для поддержания высокой работоспособности;</li> <li>- о психологической роли профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей готовность учащихся к будущей профессии.</li> </ul>	<p>Тестирование Беседа</p>

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>Выполняет физические упражнения, которые способствуют дальнейшему развитию его профессиональных качеств.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение нормативных показателей</p>
<p>Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных</p>	<p>Систематически выполняет физические тренировки. Ведет дневник здоровья.</p>	<p>Проверка дневника «здоровья» Наблюдение за выполнением практических</p>

руководителем		заданий.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Может найти информацию о здоровом образе жизни. Использует для себя. Может подобрать комплекс утренней гимнастики. Ведет дневник здоровья.	Проверка дневника «здоровья» Наблюдение за выполнением практических заданий.
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	Грамотно взаимодействует с партнерами по команде в игровых видах спорта. Может стать полезным участником команды.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Оценка игровых технико-тактических действий.
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Результативно и стабильно показывает физическую способность и готовность к службе в Армии.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение нормативных показателей.