****

 Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в группах, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах реализации образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

 19.01.17 Повар, кондитер.

**Организация - составитель:**

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«АЛЕЙСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Составитель:** Парфенов Сергей Николаевич – руководитель физической культуры, высшая квалификационная категория

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 6 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 7 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины**
 | 15 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 17 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.Область применения программы**

 Приказ Минобразования России от 05.03.2004 №-1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

 Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» разработана в строгом соответствии с «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ начального и среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования». Научно-методический совет Центра профессионального образования ФГАУ «ФМРО» от 10 апреля 2014г, протокол №-1.

 Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» разработана на основе приказа министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений, реализующих программы общего образования» (9 марта 2004 года, Приказ №-1311 - в редакции Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №-241, от 30.08.2010 №-889, от 03.06.2011 №-1994, от 01.02.2012 №-74).

 Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

 **19.01.17 повар, кондитер**

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

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

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **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.

Примерная программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа учебной дисциплины включает изучение таких теоретических тем как плавание, так как практическое выполнение невозможно (нет условий).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **315** часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **202** часов;
* самостоятельной работы обучающегося **105** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***315*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **202** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *164* |
|  теоретические занятия | *38* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***105*** |
| в том числе: |  |
|  *внеаудиторная самостоятельная работа* |  |
| *контрольные занятие* | *7* |
| *Аттестация в форме зачета* | *1* |
| ***Итого 202*** |

**2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура»**

**по специальности**

**19.01.17 Повар, кондитер**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень****освоения** | **Дата** |
| 1 | 2 | 3 | **4** |  |
| **Глава 1.** |  | **22** |  |  |
| **Раздел 1****Теоретическая часть** | **Введение**Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).**1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенстивность в развитии профилирующих двигательных качеств. **2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств** Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.**3.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**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.  | **2****6****6****8** |  |  |
| **Раздел 2****Практическая часть****Легкая атлетика.** **Кроссовая подготовка.** | **Содержание практических занятий** |  | **1** |  |
| 1. | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.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. | **38** |  |  |
| **Самостоятельная работа**Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты  Прыжки в длину с разбега |  14 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |
| 1. | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | **16** |  |  |
| **Самостоятельная работа**Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами. Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами. Торможение изученными способами. Виды лыжных ходов. | 12 | **3** |  |
| **Гимнастика** | **Содержание практических занятий** |  | **2** |  |
| 1. | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.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. | **16** |  |  |
| **Самостоятельная работа**Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. | 12 |  |  |
| **Спортивные игры** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |
| 1. | 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.***Волейбол****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.* | 50**22** |  |  |
| **Самостоятельная работа**Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.Выполнение приема-передачи 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. | **14** |  |  |
| **Спортивные игры** | ***Баскетбол****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*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.* | **22** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа**Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | **14** | **2** |  |
| **Спортивные игры** | 1. | ***Футбол*** *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.* | **6** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа**Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | 12 |  |  |
| **Плавание (теоретически)** | **Содержание занятий (изучается теоретически, т.к. нет условий)** |  |  |  |
| 1 | Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. *Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.* Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.Самоконтроль при занятиях плаванием. |  **16** | **2-3** |  |
|  | **Самостоятельная работа**Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Виды плавания. | 13 |  |  |
| **Спортивная аэробика** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |
| 1. | ***Спортивная аэробика****Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа*, *ритма*, *координацию движений*, *гибкость*, *силу*, *выносливость.**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.* *Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.* | **36** | **2-3** |  |
|  | **Самостоятельная работа***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.*  | 14 |  |  |
|  **Раздел**  **Контрольные нормативы**  | **Контрольные занятия** **Итоговая аттестация в форме зачета** | **7****1** |  |  |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | **202** |  |  |
| **Самостоятельная работа:** | **105** |  |  |
|  | **Всего:** | **315** |  |  |

***ПРИМ*ЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования темы | Количество часов  |
| 156 | 210 |
| **Теоретическая часть**  |
| Введение | - |  2 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | - | — |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 6 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 | 6 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | - | - |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 4 | 8 |
| **Итого**  | **8** | **22** |
| **Практическая часть** |
| Содержание обучения по выбору | 8 | 8 |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 28 | 38 |
| 2. Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| 3. Гимнастика | 16 | 16 |
| 4. Спортивные игры (по выбору) | 28 | 50 |
| 5. Плавание | 16 | 16 |
| 6. Виды спорта по выбору | 36 | 36 |
| **Итого** | **148** | **202** |
| **Всего** | **156** | **202** |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**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;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* 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;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ 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 | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**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 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. 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 |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. 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 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. 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.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Для обучающихся**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

**Для преподавателей**

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

 **условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Образовательные ресурсы :** Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, личностно-ориентированное обучение, природно-рефлексивная технология развития саморазвития человека.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей  | Кол-во |
|  Мяч волейбольный «Gala» | 2 |
|  Мяч волейбольный «Mikasa» | 8 |
|  Мяч футбольный «Selekt» | 10 |
|  Мяч баскетбольный | 20 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
|  Гимнастический мостик | 2 |
|  Лыжи  | 30 |
|  Лыжные палки | 70 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Гимнастическое бревно напольное | 1 |
| Гимнастическое бревно (жен.) | 1 |
| Гимнастическое бревно (муж.) | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический козел | 1 |
|  Скакалки | 6 |
|  Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 10 |
| Гимнастические маты | 8 |
| Ворота мини - футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные  | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |

 **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. -366 с.

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.
8. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
9. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
12. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
13. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

**Интернет-ресурсы:**

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр