

Приложение V.4
к ООП по специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

Н.Ю.Шитикова

« 20 » 06 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и с учетом примерной основной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 от 19 августа 2022 № 4/2022 (приказ ФГБУ ДПО ИРПО № П-496 от 10.10.2022 г.).

Разработчик:

Шариков Николай Александрович, руководитель физического воспитания
ТТЖТ – филиала РГУПС

Рецензенты:

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС
Бондаренко Ольга Ивановна, директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
города Тихорецка.

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин»
Протокол заседания № 10 от 20 июня 2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», составленная руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС Шариковым Н.А., соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов со второго по четвертый курс обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы учебной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
города Тихорецка



О.И. Бондаренко

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена Шариковым Н.А., руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС.

Представленная на рецензию рабочая программа включает разделы: паспорт рабочей программы учебной дисциплины с определением цели и задач дисциплины, места дисциплины в структуре ППССЗ, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения рабочей программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации, содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторские занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС



А.В. Буров

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 1-12, ЛР-13

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 1-12, ЛР 13	<u>Уметь:</u> 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 профессии; взаимодействовать с коллегами.	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
в т.ч. в форме практической подготовки	182
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	182
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ⁴² , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		70	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	30	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	12	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники	10	

	бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	8	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	10	
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	10	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	8	

	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	4	
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
Раздел 2. Баскетбол		28	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	12	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	4	

Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 3. Волейбол		28	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка		

	игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 06
	В том числе практических занятий	6	OK 07 OK 08
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 06
	В том числе практических занятий	4	OK 07 OK 08
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 06
	В том числе практических занятий	8	OK 07 OK 08
	Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
Раздел 4. Футбол Тема 4.1 Совершенствование техники владения футбольным мячом		18	
	Содержание учебного материала	18	OK 04 OK 06
	В том числе практических занятий		OK 07 OK 08
	Практическое занятие № 18. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		

<p>Раздел 5. Теннис</p> <p>Тема 5.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом</p>	<p>Практическое занятие № 19. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие № 20. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>		
	<p>Практическое занятие № 21. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p>	<p>6</p>	
	<p>Практическое занятие № 22 Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)</p> <p>Практическое занятие № 23 Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>Практическое занятие № 24 Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p>	<p>6</p>	

Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика		14	
Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	14	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 06
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		ОК 07 ОК 08
Раздел 7. Плавание		18	
Тема 7.1. Плавание	Содержание учебного материала	18	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 06
	Практическое занятие № 26. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		ОК 07
	Практическое занятие № 27. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		ОК 08
	Практическое занятие № 28. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	Практическое занятие № 29. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

1. Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с.

2. Дополнительная литература

2.1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

2. Дополнительная литература

2.1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Коды личностных результатов	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 1-12, ЛР 13	Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения; -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции общечеловеческих ценностей.	Портфолио и/или тестирование, экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
	Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
	- использовать физкультурно-	Соответствие нормативам, владение	наблюдение за деятельностью

	<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей:</p> <p>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</p>	<p>обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>
--	---	--	--

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов 3 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 2 курс	Оценка	
				Юноши зачтено	Девушки зачтено
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17-18	5,1 и выше	6,1 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	17-18	8,0 и выше	9,5 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	210 и выше	180 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17-18	1700 и выше	1500 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17-18	7и выше	9 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17-18	9 и выше	9 и выше

Приложение 2

Оценка уровня физических способностей студентов 4 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 2 курс	Оценка	
				Юноши	Девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17-18	5,0 и выше	6,0 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	17-18	7,9 и выше	9,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	215 и выше	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17-18	1800 и выше	1600 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17-18	8и выше	10 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	17-18	10 и выше	10 и выше

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов 5 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 3 курс	Оценка	
				Юноши	Девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 30 м, с	18-19	4,9 и выше	5,9 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	18-19	7,9 и выше	9,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	225 и выше	195 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18-19	1900 и выше	1700 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18-19	9 и выше	11 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18-19	11 и выше	11 и выше

Приложение 4

Оценка уровня физических способностей студентов

6 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 3 курс	Оценка	
				Юноши зачтено	Девушки зачтено
1	Скоростные	Бег 30 м, с	18-19	4,8 и выше	5,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	18-19	7,8 и выше	9,3 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	230 и выше	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18-19	2000 и выше	1800 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18-19	10 и выше	12 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18-19	12 и выше	12 и выше

Приложение 5

Оценка уровня физических способностей студентов 7 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 4 курс	Оценка	
				Юноши зачтено	Девушки зачтено
1	Скоростные	Бег 30 м, с	19-20	4,7 и выше	5,7 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	19-20	7,7 и выше	9,2 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	235 и выше	205 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	19-20	2100 и выше	1900 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	19-20	11 и выше	13 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	19-20	13 и выше	13 и выше

Приложение 6

Оценка уровня физических способностей студентов 8 семестр

4 курс - (19 -20 лет)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4,0	4,4	4,8	4,8	5,3	6,1
2	Бег 100м. (сек)	13.3	13.5	13,8	14.0	14.4	14.8
3	Челночный бег 4×10 м. (сек)	7,9	8,3	8,6	9,4	9,7	10,6
4	Прыжки в длину с места (см)	240	235	225	210	190	160
5	Бег 1000м(мин)	3.18	3.25	3.35	3.50	4.00	4.10
6	Бег 3000м. (юн), 2000м. (дев)	13.00	13.10	13.20	9.00	9.10	9.20
7	6-минутный бег (метров)	2000	1800	1600	1300	1100	900
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	7	20	17	12
9	Подтягивание на перекладине, из виса, кол-во раз (юноши), сгибание рук «в упоре лёжа» (дев).	12	10	8	20	18	15
10	Баскетбол Броски в кольцо с разбега (10 попыток) «кол-во попаданий»	8	7	5	7	6	4
11	Волейбол Подача мяча « через сетку» (10 попыток) «кол-во попаданий»	8	7	5	7	6	4

Приложение 7

Требования к результатам обучения студентов- инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- 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, техники плавания.
- 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.
- 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 100м; - бег: юноши 3км, девушки – 2км. (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Занятия для данной категории студентов носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся, нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.