

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Владикавказский техникум железнодорожного транспорта
(ВлТЖТ – филиал РГУПС)

Рабочая программа
учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура
специальность 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог (локомотивы)

Рассмотрено
на заседании цикловой комиссии
«Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплины»
Протокол № 9 от 31.05.2024 г.

Председатель  Корнилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе

 Б.М.Кодзаева

«31» мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.06 Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям технологического профиля СПО, разработана с учетом требований ФГОС СПО и профиля профессионального образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Организация разработчик: Владикавказский техникум железнодорожного транспорта – филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Ростовский государственный университет путей сообщения (далее ВлТЖТ – филиал РГУПС)

Разработчики: Пагаев Т.В. - преподаватель ВлТЖТ – филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК.04, ОК 06, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
- работа с источниками информации - составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический раздел	Лекционные занятия	2	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	1
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		
	Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	2	
Раздел 1. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности	Практические занятия	166	
	Самостоятельная работа	166	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Выполнение построений. Перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах с предметами.	10	3

	<p>Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - выполнение различных комплексов физических упражнений. - Самоконтроль при занятиях ОФП.</p>	10	
<p>Тема 1.2. Лёгкая атлетика</p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	24	3
	<p>Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. – выполнение домашнего задания по теме. Доклад на тему «Первая помощь»</p>	24	

<p>Тема 1.3. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>	20	3
---	--	----	---

	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	20	
Тема 1.5. Спортивные игры	Практические занятия	108	
	Самостоятельная работа	108	
Тема 1.5.1. Футбол	Ведение мяча. 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. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.	16	3
	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ; - отработка техники игры и правил при игре в футбол; - самоконтроль при игре в футбол.</p>	16	
Тема 1.5.2. Волейбол	Правила игры. Совершенствование приёма и передачи мяча. Техника подач мяча и наподдающих ударов. Тактика игры в нападении и защите. Сочетание различных перемещений по площадке. Техника безопасности при игре. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.	20	3
	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при занятиях волейболом; - самоконтроль при занятиях волейболом.</p>	20	

Тема 1.5.3. 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. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	16	3
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ; - отработка техники игры и правил при занятиях баскетболом; - самоконтроль при занятиях баскетболом.	16	
Тема 1.5.4. Настольный теннис	Правила игры. Тактика игры. Перемещения во время игры. Техника подачи. Атакующие и оборонительные действия. Игра в парах.	8	3
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля	8	
Тема 1.6. Сущность и содержание профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психо - физической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально –значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	36	3

	<p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья</p>	36	
<p>Тема 1.7. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Строевая. Физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и сложенного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы единоборств, Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание,</p>	16	3
	<p>Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - Выполнение упражнений на развитие силы. - ведение личного дневника самоконтроля</p>	16	
ВСЕГО		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Распределение учебных часов и тем дисциплины «Физическая культура»
на 2024 -2027 учебный год.**

Темы	Всего	Из них аудио рных	Год обучения											
			2 курс				3 курс				4 курс			
			3 сем.		4сем.		5сем.		6сем.		7сем.		8сем.	
			пр.	сам.	пр.	сам.	пр.	сам.	пр.	сам.	пр.	сам.	пр	сам
Раздел 1. Теоретический раздел	4	2												
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	4	2	2	2										
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	332	166												
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	20	10	4	4	2	2	4	4						
Тема 2.2. Легкая атлетика	36	18	2	2			4	4			8	8	4	4
Тема 2.3. Плавание	32	16							16	16				
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	28	14	4	4			4	4	4	4	2	2		
Тема 2.5. Спортивные игры	216	108	22	22	28	28	12	12	22	22	12	12	12	12

Тема 2.5.1. Футбол	24	12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 2.5.2. Волейбол	40	20	4	4	6	6	2	2	4	4	2	2	2	2
Тема 2.5.3. Баскетбол	32	16	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2
Тема 2.5.4. Настольный теннис	16	8	2	2	4	4			2	2				
Тема 2.6. Сущность и содержание профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов	72	36	8	8	8	8	4	4	8	8	4	4	4	4
Тема 2.7. Военно-прикладная физическая подготовка	32	16	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Учебная нагрузка	336	168	34	34	30	30	24	24	42	42	22	22	16	16

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плавательного бассейна, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосами препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной программы дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;
- Электронное табло, баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини – футбольные ворота, мини – футбольные сетки, мини – футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метания.

Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины. Хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

- аудио и видео, музыкальный центр.

3.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2022. - 304 с. - (Профессиональное образование).

2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт, 2024.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-

olimpiyskie-zimnie-igry-429816

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

В приложениях к рабочей учебной программе дисциплины «Физическая культура» представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.</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	и 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 вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 зачтено	Девушки 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	8 и 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 зачтено	Девушки 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 вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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.