

Министерство образования Московской области

Полное наименование образовательной организации в соответствии с Уставом

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
учебно-методической работе

_____/_____
подпись

« ____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

Адаптированной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии

08.01.07 Мастер общестроительных работ

Красногорск
2020 год

Примерная рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки от 17 мая 2012г. № 413, (Зарегистрировано в Минюсте РФ 7 июня 2012 г., N 24480), с последующими редакциями на 29 июня 2017, приказ Министерства образования и науки от 29 июня 2017 года № 613 (Зарегистрировано в Минюсте России 7 июня 2012 г. N24480), требований, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от «21» июля 2015г., номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Примерная рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающегося, имеющего соматическое заболевание с учетом особенностей его психофизического развития: физическая и психическая астения, общая слабость, повышенная утомляемость, ощущение обессиливания, снижение работоспособности и концентрации внимания, невнимательность, снижение объема внимания и памяти, произвольности всех психических процессов в целом.

Организация-разработчик:

Разработчик: Фамилия И.О., должность, подпись

Рецензент: Фамилия И.О., должность, подпись

РАССМОТРЕНА

На заседании УМО
от «__»____ 2020г.
Протокол №____
Председатель УМО
_____/_____

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

Научно-методическим советом ПОО
от «__»____ 2020г.
Протокол №____

Утверждено на 20__/20__ учебный год

_____/Ф.И.О. руководителя/

Утверждено на 20__/20__ учебный год

_____/Ф.И.О. руководителя/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Примерная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура** предназначена для изучения в рамках реализации адаптированной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии **08.01.07 Мастер общестроительных работ**, входящей в состав укрупненной группы 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы: учебная дисциплина **Физическая культура** является общеобразовательной дисциплиной (ОУД.06).

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
 самостоятельной работы обучающегося — 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)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172

в том числе:	168
Теоретическое обучение	4
Практические работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Самостоятельная работа обучающихся с соматическими заболеваниями – может быть предусмотрена в соответствии с рекомендациями ИПР и заключениями ППК ПОО.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование тем учебной дисциплины.	Содержание учебного материала.		Объем часов	Уровень освоения
1	2			
1 КУРС- 96 часов				
Тема 1. Теоретическое обучение	Содержание: Введение		2	1
	1	Введение. Физическая культура и валеология в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся УН и СПО		
	2	Техника безопасности на уроках физической культуры.		
Тема 2. Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков	Содержание: Легкая атлетика		17	2
	1	Техника бега на короткие дистанции Техника бега по прямой дистанции Техника бега по повороту Техника низкого старта и стартового разгона. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника финиширования Движения рук в спринтерском беге. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Бег с низкого и высокого старта. Челночный бег 4х10м.	5	
	2	Техника изучаемого прыжка в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. Техника движения в полете. Техника прыжка в высоту в целом.	4	
	3	Техника метания гранаты Держание и выбрасывание снаряда. Техника метания гранаты с места. Техника метания с бросковых шагов. Техника выполнения разбега и отведения гранаты. Техника метания гранаты с полного разбега. Техника метания гранаты в целом.	4	

	4	Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!». Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт). Особенности техники кроссового бега. Бег по пересеченной местности.	4	
Тема 3. <i>Развитие координации движений.</i>	Содержание: Спортивные игры		16	2
	1	Игра в футбол. Правила игры		
	2	Техника паса и владения мячом.		
	3	Техника удара по мячу ногой.		
	4	Техника приема и обработка мяча.		
	5	Техника ведения мяча		
	6	Игра по упрощенным правилам.		
	7	Игра в квадрат. Двухсторонние игры		
Тема 4. <i>Развитие силовых и пластических качеств</i>	Содержание: Гимнастика		10	2
	1	Кувырок вперед из положения сидя.		
	2	Упражнения с набивными мячами.		
	3	Упражнения с гантелями		
	4	Упражнения на растяжку мышц		
	5	Развитие мышц брюшного пресса		
	6	Лазание по канату.		
	7	Прыжки через козла.		
	8	Упражнения на гимнастической стенке		
Тема 5. <i>Развитие общих физических качеств</i>	Содержание: Лыжная подготовка		20	2
	1	Техника скользящего хода		
	2	Техника попеременного двушажного хода.		
	3	Техника подъёма в гору способом «елочка».		
	4	Техника торможения плугом при спусках с горы.		
	5	Техника попеременного одношажного хода		
	6	Техника «конькового» хода.		
	7	Прохождение учебной дистанции 3км		
	8	Лыжная эстафета 4*1км.		
	9	Преодоление спуска переступанием.		
Тема 6.	Содержание: Баскетбол		10	2

Развитие координации движений.	1	Техника ведения мяча. Броски по кольцу.		
	2	Техника обведения игрока. Штрафные броски.		
	3	Броски по кольцу.		
	4	Игра 3*3.		
	5	Двухсторонняя игра.		
	6	Двухсторонняя игра.		
Тема 7. Развитие координации движений	Содержание: Волейбол		9	2
	1	Техника приёма мяча снизу.		
	2	Техника приёма мяча сверху.		
	3	Игра в парах. Приём сверху и снизу.		
	4	Двухсторонняя игра.		
Тема 8. Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков	Содержание: Легкая атлетика		10	2
	1	Прыжки в длину. Техника приземления.		
	2	Бег средним темпом 800м.		
	3	Бег 60м с повторением.		
	4	Бег 1000м с переходом на ходьбу.		
	5	Бег по пересечённой местности.		
	6	Полоса препятствий.		
	7	Бег 4*40м.		
	8	Бег 800м.		
	9	Бег 100м.		
ЗАЧЕТ. Сдача нормативов по легкой атлетике.			2	3
2 КУРС-76 часов				
Тема 1. Теоретическое обучение	Содержание: Введение		2	1
	1	Требования к спортивным объектам		
	2	Правила поведения на открытых и закрытых спортивных объектах		
Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание: Легкая атлетика		19	2
	1	- ускорение с низкого старта 10м. - бег 60м. - бег 100м.	2	

		- челночный бег 4х10м		
	2	- техника передачи эстафетной палочки - бег 4х100м. - бег 4х400м.	3	
	3	- бег 800м. - бег 1500м. - бег 3000м.	4	
	4	- техника отталкивания - техника приземления - прыжок в длину в целом	3	
	5	- техника разбега - техника преодоления планки и приземление - техника прыжка в высоту в целом	4	
	6	- техника разбега и выбрасывания гранаты - техника метания гранаты с полного разбега	3	
Тема 3. Развитие силовых и пластических качеств	Содержание: Гимнастика		9	2
	1	- стойка на голове при помощи стенки - стойка на руках при помощи стенки - кувырок вперед с разбега	3	
	2	- упражнения на развитие мышц рук (бицепс и трицепс) при помощи гантель и гири (16 кг) - развитие мышц брюшного пресса, поднимание туловища из положения лежа на спине - перетягивание на высокой перекладине - отжимание от пола	3	
	3	- упражнения на шведской стенке - упражнения на перекладине - упражнения на брусьях	3	
Тема 4. Развитие общих физических качеств	Содержание: Лыжная подготовка		20	2
	1	- умение правильно подобрать лыжный инвентарь - прохождение учебной дисциплины	3	
	2	- техника бега попеременный одношажный ход - техника бега попеременного двушажного хода - техника бега одновременного двушажного и одношажного хода	4	

	3	- техника спуска торможения «Плугом» - техника спуска на поворотах переступанием - техника подъема способом «Елочка»	4	
	4	- техника работы рук при «Коньковом» ходе - техника работы ног при «Коньковом» ходе - прохождение подъемов «Коньковым» ходом - прохождение учебной дистанции «Коньковым» ходом	5	
	5	- зачетное прохождение учебной дистанции классическим ходом - зачетное прохождение учебной дистанции «Коньковым» ходом	4	
Тема 5. Развитие двигательных навыков	Содержание: Спортивные игры		24	2
	1	- подача мяча сверху -подача мяча в прыжке	3	
	2	- постановка одиночного блока - постановка двойного и тройного блока	3	
	3	- двухсторонняя игра	3	
	4	- ведение мяча попеременного двумя руками - ведение мяча одной рукой «Змейкой»	2	
	5	- обводка игрока 1х1 - постановка заслона	3	
	6	- броски со средней дистанции - броски из-за 7 метровой линии. Броски со штрафной линии	3	
	7	- ведение мяча попеременного двумя ногами по прямой линии. Веление мяча «Змейкой» - остановка мяча внутренней стороной стопы и пас партнеру. Остановка мяча грудью.	2	
	8	- удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы - удары по мячу головой	2	
	9	- пробитие штрафных, угловых, свободных ударов и пенальти - двухсторонняя игра	3	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ			2	3

	по легкой атлетике. Бег 100 м. и 3000 м. подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от пола.		
		ИТОГО: 172	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Организация образовательного процесса по программам среднего профессионального образования для лиц с соматическими заболеваниями направлена на создание специальных условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса, получение ими профессиональной подготовки и профессионального образования с учетом требований рынка труда и перспектив развития профессий, а также условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную инфраструктуру.

Для качественной организации образовательного процесса для лиц с соматическими заболеваниями необходимо решать следующие задачи:

- разработка технологий обучения студентов с соматическими заболеваниями;
- использование технических средств обучения в соответствии с нозологией;
- создание системы информационного обеспечения комплексной профессиональной, социальной и психологической адаптации обучающегося с соматическими заболеваниями;
- повышение квалификации педагогических кадров в вопросах, касающихся инклюзивного образования лиц с соматическими заболеваниями.

Профессиональное образование лиц с соматическими заболеваниями должно осуществляться в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами на основе образовательных программ, адаптированных для обучения лиц с соматическими заболеваниями и с использованием специального учебно-методического сопровождения.

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

У данной группы студентов существует ряд психологических и физиологических особенностей, которые необходимо учесть при организации их обучения. Обучение студентов с соматическими заболеваниями требует особого внимания и поиска подходов в профессиональных образовательных организациях, усилий преподавателей, изменения организации учебного процесса.

3.2. Специальные условия

В обучении лиц с хроническими заболеваниями используются **специальные образовательные условия**, призванные облегчить усвоение информации и обеспечить профилактику астенических состояний и психоэмоционального напряжения, повышение физической и умственной работоспособности:

- варьирование источников самостоятельного изучения материала;

Форма промежуточной аттестации для обучающихся с соматическими нарушениями с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Уделяется большое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с соматическими нарушениями.

При наличии запросов обучающихся с соматическими нарушениями или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Обучающимся предоставляются услуги тьютора на протяжении всего периода обучения.

3.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В целях комфортного доступа обучающегося с соматическими нарушениями к образованию может использоваться персональный ноутбук для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

В целях реализации адаптированной образовательной программы СПО предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме, в форме электронного документа. При наличии запросов обучающихся с соматическими нарушениями или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2016.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов на Дону, 2015.
6. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Колосова Е.В., Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре. - М.,2018
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Методическое пособие. Футбол.,- М.,2019
3. Лях В.И. Координационные способности подростков. - М.,2018
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2017.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.
7. Видякин М.В. Система лыжной подготовки подростков. --- М.,2017
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов ор мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб. 2017.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru
(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru
(Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru
(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www. goup32441. narod. Ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов- ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.lib.sportedu.ru
6. www.school.edu.ru
7. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (прыжок через гимнастические снаряды, перелезание, проползание под препятствиями, перемахивание)	Экспертное оценивание выполнения практического задания, дифференцированный зачет
Преодоление естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное оценивание выполнения практического задания дифференцированный зачет
Демонстрация умений выполнять приемы страховки и само страховки	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Демонстрация умений осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение за участием в коллективных формах занятий
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачет

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачет
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачет
Понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Реферат Устный опрос
Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Дифференцированный зачет
Знание правил и понимание способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос, экспертное оценивание разработанного комплекса индивидуальных занятий с физическими упражнениями различной направленности
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Наблюдение и накопительное оценивание
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	Наблюдение и накопительное оценивание

Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Наблюдение и накопительное оценивание
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	Наблюдение и накопительное оценивание

**Оценка уровня физических способностей студентов
основной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с	Ю	5	4	3	6	5	4

броском в корзину от щита (7 попыток)	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей студентов
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б	Ю	4	3	2	5	4	3

мяча в пределы площадки(5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Приложение 3

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составлять 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 (кроссовой подготовке).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы еерегуляции.
- 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).