

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Колледж



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ВР и РМ
Т.Е. Наливайко
_____ 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета СОО.01.06 «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
по специальности среднего профессионального образования

08.02.01-«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
на базе основного общего образования

Форма обучения
очная

Комсомольск-на-Амуре, 2022

Рабочая программа учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2 (зарегистрирован в Минюсте РФ 26 января 2018 г., № 49797)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 9 от «17» мая 2022.

Заведующий кафедрой «Общеобразовательные дисциплины»

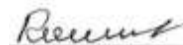

Е.А. Малых

Автор рабочей программы:


Е.Н. Выбоynова
«16» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа


И.В. Коньрева
«18 » мая 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета.....	7
3. Тематическое планирование.....	8
4. Условия реализации программы.....	14
6. Приложения.....	17
7. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения и группы ЛФК.....	20
8. Лист изменений и дополнений.....	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОО.01.06 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

08.02.01- «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

1.2. Учебный предмет СОО.01.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- **Лр1**- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **Лр2** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- **Лр3**- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- **Лр4** - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- **Лр5**- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- **Лр6**- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- **межпредметных:**

- **Мр1** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- **Мр2** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- **Мр3** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- **предметных:**

Пр1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

Пр2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Пр3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Пр4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Пр5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; **Целью программы по** физическому воспитанию студентов является формирование физической культуры личности.

Задачами изучения предмета являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачёта

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни 5. Рациональное питание и профессия 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж 8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	2	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>

	методами физического воспитания		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 4. Коррекция фигуры 5. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 		
Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности		51	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	28	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. <p>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 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами:</p>		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>

	«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1. Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	19	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
Раздел 3 Спортивные игры		66	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	18	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
Тема 3.2	Содержание учебного материала		

Волейбол	<p>1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения</p> <p>3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости</p>		
	<p>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.</p>	30	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
Тема 3.3 Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p>1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции</p> <p>2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости</p>	18	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
	<i>Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой Техника и тактика игры. Правила игры.</i>		
		Всего:	176

2.3. Примерные темы рефератов

1. Утренняя физическая зарядка. Назначение и порядок выполнения.
2. Двигательная физическая активность. Принципы, направленность и основы ЗОЖ.
3. Физическая культура – основной компонент ЗОЖ молодёжи.
4. Влияние на здоровье активного образа жизни студента.
5. Здоровье физическое и психологическое. Критерии и место в системе потребностей культурного воспитания человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодёжи.
8. Основные компоненты физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Профессиональная направленность физической культуры.
11. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
12. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся.
15. Вредные привычки.
16. Влияние вредных привычек на полноценной развития организма учащихся.
17. Предупреждение последствий негативного влияния вредных привычек на развитие молодого организма.
18. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
19. Травматизм на занятиях физической культурой. Профилактика и недопущение.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Осуществления самоконтроля за физической нагрузкой при самостоятельном выполнении физических упражнений различной направленности.
22. Понятие «Здоровье», его содержание и составляющие.
23. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
24. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье.
25. Влияние окружающей среды на здоровье учащихся.
26. Здоровый образ жизни учащихся. Его составляющие.
27. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
28. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.
29. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
30. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы предмета

Учебно-методический комплекс предмета (календарно-тематическое планирование, методические указания для обучающихся по проведению практических занятий, методические указания для обучающихся по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, контрольно-оценочные средства).

3.2 Материально-техническое обеспечение программы предмета

Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи и ракетки, мячи для футбола, гимнастические палки, скакалки, маты, коврики, шведские стенки, теннисные столы, тренажеры, гири, гантели, штанги, нестандартное оборудование, плакаты, стенды, спортивно-технические нормативы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с
2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: Учебное пособие / Ланда Б.Х. - М.:Спорт, 2017. - 128 с
3. Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с.
4. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М.:ИНФРА-М, 2017. — 140 с. <http://www.znaniium.com>.

Дополнительные источники

1. Паршикова Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): - 2-е изд., с измен. и дополн. - М.:Сов. спорт, 2016. - 208 с.

Интернет-ресурсы

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

4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<i>теоретическая часть</i>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения

	работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<i>практическая часть</i>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

	<p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов.</p>
2. Атлетическая гимнастика.	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше	5,0—4,7	и ниже	и выше	5,9—5,3	и ниже
				4,3		5,2	4,8		6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше	7,9—7,5	и ниже	и выше	9,3—8,7	и ниже
				7,2		8,1	8,4		9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше	205—220	и ниже	и выше	170—190	и ниже
				240		190	210		160

4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			17	и выше	1300—1400	и ниже	и выше	1050—1200	и ниже
				1 500		1100	1 300		900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше	9—12	и ниже	и выше	12—14	и ниже
				15		5	20		7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количе- ство раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8 - 9	4	18	13—15	6
			17	и выше	9 - 10	и ниже	и выше	13—15	и ниже
				12		4	18		6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- 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 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 и лыжной подготовки).
- 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 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 уче

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
в рабочую программу учебного предмета
СОО.01.06 «Физическая культура»
08.02.01-«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

№ п\п	Содержание изменений	Кол-во стр. РПД	Основание
1			

_____ / _____

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № ___ «__» мая 20__ г.

- _____ Зав.каф. «Общеобразовательные дисциплины» _____ Е.А. Малых