

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Рассмотрено Протокол <i>№1</i> <i>30.08</i> _____ 2022г Заседание УМС Университетского колледжа	РЕКОМЕНДОВАНО Кафедрой Физического воспитания и оздоровительных технологий Протокол № <i>5</i> от <i>26.04</i> 2022 г  _____ М.Н. Жегалова
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа дисциплины общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО ИРПО

Организация-разработчик: Университетский колледж ВолГУ

Разработчик программы: С.А. Чеусов, преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий ВолГУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университетского колледжа ФГАОУ ВО ВолГУ

Протокол заседания № 1 от «30» 09 2022 г.

Протокол заседания № _____ от « » _____ 20__ г.

Протокол заседания № _____ от « » _____ 20__ г.

Содержание

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
5. Рекомендации по реализации дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья	19

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Рабочая программа БД.06 «Физическая культура» для специальностей: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» по очной форме обучения ФГО СПО «Общеобразовательные дисциплины», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО.

1.1. Цель общеобразовательной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

1.3 Краткая характеристика дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью образовательного процесса профессиональной ступени среднего профессионального образования.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в учреждениях СПО.

«Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще-дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы дисциплины «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел общеобразовательной подготовки, базового цикла дисциплин в составе учебного плана СПО по программе подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.4. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО: общеобразовательный цикл. Форма промежуточной аттестации – зачёт.

1.5. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии личностных, метапредметных и предметных.

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).

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов 1 семестр	Объем часов 2 семестр
ВСЕГО учебная нагрузка	90	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64	52
в том числе:		
Лекции (теоретическое обучение)	-	6
Практические занятия	64	46
Самостоятельная работа	26	32
Форма промежуточной аттестации	<i>зачёт</i>	<i>зачёт</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		22
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия <u>Техника бега на короткие дистанции:</u> Старт и стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях.	4
	Практическое занятие Бег 100 метров (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2
	Практические занятия <u>Обучение и совершенствование</u> эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. <u>Эстафетный бег 4x100м</u>	4
	Самостоятельная работа	8
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега	4
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4
	Самостоятельная работа	8
Раздел 2. Общефизическая подготовка		4
Тема 2.1 Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Наклон вперед из положения стоя (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4
	Самостоятельная работа	10

Раздел 3. Гимнастика		12
Тема 3.1 Развитие качеств	силовых Практические занятия Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие силы, гибкости, у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<i>сдача контрольного норматива</i>) Поднимание туловища из положения лежа, (<i>сдача контрольного норматива</i>)	6
Тема 3.2 Профилактика профессиональных заболевания	Практические занятия 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	6
Раздел 4. Спортивные игры		26
Тема 4.1 Баскетбол	Практическое занятие Баскетбол Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.	2
	Практические занятия Техника перемещений; 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.	20
	Практическое занятие Учебная игра	2
	Практическое занятие Штрафные броски в корзину (<i>сдача контрольных нормативов: 3 попадания из 5 попыток</i>)	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:		64
практические занятия		64
самостоятельная работа		26

II семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 5. Теоретический		6
Тема 5.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретическое занятие 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. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
	Самостоятельная работа	12
Тема 5.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретическое занятие Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
	Самостоятельная работа	10
Тема 5.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическое занятие Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и	2

	<p>факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p>	
	Самостоятельная работа	10
Раздел 6. Спортивные игры		24
Тема 6.1 Волейбол	Практическое занятие Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.	2
	Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками; Техника нижней подачи и приёма после неё; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	18
	Практические занятия Учебная игра	2
	Практические занятия Передача мяча двумя руками над собой снизу, <i>(сдача контрольного норматива: 15 раз)</i> Передача мяча двумя руками над собой сверху, <i>(сдача контрольного норматива: 15 раз)</i>	2
Раздел 7. Общая физическая подготовка		8
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Атлетическая гимнастика Развитие общей силы Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 градусов (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)	4
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)	2
	Практическое занятие Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки <i>(сдача контрольного норматива)</i>	2
Раздел 8. Легкоатлетические упражнения		14
Тема 8.1 Освоение техники различных видов бега	Практические занятия Бег по дистанции и финиширование Челночный бег 3x10 м <i>(сдача контрольного норматива)</i> Переменный бег	6
Тема 8.2 Прыжок в длину	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину	4

	Прыжок в длину с места (<i>сдача контрольного норматива</i>)	
Тема 8.3 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег: девушки - 2000 м, юноши - 3000 м	4
	<i>Практические занятия:</i>	46
	<i>Теоретические занятия</i>	6
	<i>Самостоятельная работа</i>	58
	<i>Форма промежуточной аттестации – зачёт</i>	
	<i>Всего за год:</i>	174

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Практические занятия проходят в спортивном зале корпуса Г университета. Помещение зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала корпуса Г:

- гимнастические скамейки; гимнастические маты, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, мячи для футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование).

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для сред. Проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : КноРус, 2019. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-00846-1 : 338-00.

3. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник /И.С. Барчуков. - М. : КНОРУС, 2019. - 304 с.

Дополнительная литература

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. — 448 с.<https://nashol.com/2013031369961/fizicheskaya-kultura-studenta-ilinich-v-i-2000.html>

Интернет – ресурсы

8.ЭИОС ВолГУ <http://m.volsu.ru>;

9.ЭБС Book.ru <https://www.book.ru>;

10.Федеральный образовательный портал. Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/library>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль: Практические занятия; Практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
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).	
Усвоенные знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль: Теоретические занятия; Устный опрос.

основы здорового образа жизни	Анализ результатов выполнения практических работ
-------------------------------	--

Итогом успешного освоения учебной дисциплины является получение зачета по учебной дисциплине при наборе студентом 60 и более баллов. Студент, набравший в течение семестра менее 60 баллов не получает зачет.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	7,3 и выше	8,8-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	32	27	22	20	15	10
			17	32	27	22	20	20	10
8	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	16	52	47	42	40	35	30
			17	55	49	45	42	36	30

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин., с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	13	11	8

(количество раз)			
Координационный тест – челночный бег 3 x 30 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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
Бег 2 000 м (мин., с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3 x 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
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.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - тест Купера – 12-минутное передвижение.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Наличие соответствующих условий реализации дисциплины. При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального учебного плана (при необходимости), изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

- индивидуальные консультации преподавателя;
- максимально полная презентация содержания дисциплины в ЭИОС (в частности, полнотекстовые лекции, презентации, аудиоматериалы, тексты для перевода и анализа и т.п.).