

**Приложение 2.16**  
к ПООП специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование (очная форма обучения)**

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 109 от 31 августа 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Жуковский, 2021 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании предметно-цикловой  
комиссии

Протокол № 1  
«31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
решением Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1548 (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. № 44978), примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» (рег.№ 170511 дата включения в реестр 11.05.2017), профессионального стандарта «Системный администратор информационно-коммуникационных систем», утверждённого Министерством труда и социальной защиты РФ от 05 октября 2015 г. № 684 н (Зарегистрировано в Минюсте России 19 октября 2015 г. № 39361)

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

**Разработчик:** Плотичин Антон Юрьевич, преподаватель

Лыткин Владимир Сергеевич, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Страница
<b>1</b>	<b>Паспорт программы учебной дисциплины</b>	4
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3.	Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4.	Количество часов на освоение программы дисциплины:	10
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	10
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
<b>3.</b>	<b>Условие реализации программы дисциплины</b>	32
3.1.	Образовательные технологии.	32
3.2.	Материально-техническое обеспечение.	33
3.3.	Информационное обеспечение обучения	34
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	35

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А.Казакова» по специальности СПО 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Программа учебной дисциплины может быть использована для обучающихся с ОВЗ и инвалидов с целью повышения уровня доступности среднего профессионального образования этой категории лиц учётом рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Изучение предмета «физическая культура» на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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.

Перед обучающимися ставятся **задачи**:

- повышение морфофункциональных показателей организма человека;
- обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование специальных знаний в области ЗОЖ и двигательной активности;
- формирование двигательных умений и навыков для успешного их использования в процессе жизнедеятельности;
- формирование гигиенических знаний и навыков при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование социальных, нравственных, интеллектуальных, волевых качеств, познавательной активности;

-воспитание этических и эстетических представлений на основе двигательной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК.01 –ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36	<p>— готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— формирование навыков общения со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>— умение оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; У6— готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и</p>	<p>— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, неприятию вредных привычек;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— простейшие способы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>

	<p>интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>— умение использовать средства ИКТ в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО;</p>	
--	---	--

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объём образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>168</b>
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	0
практические занятия	168
Лабораторные работы	0
Контрольные работы	0
Курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
консультации	0
Промежуточная аттестация : зачёт	0
<b>Самостоятельная учебная работа (всего)</b>	
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой(проект) (если предусмотрен)	0
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчётно-графическая работа, домашняя работа и т.п.)	0
<b>Итоговая аттестация по дисциплине в форме:</b> дифференцированный зачёт	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>1</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированы методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	<p>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. Простейшие методики самооценки работоспособности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>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. Инсигнивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Массаж и самомассаж при</p>	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		физическом и умственном утомлении. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
Тема 2.1 Закрепление техники общеразвивающих упражнений	1	Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, Решение задачи поддержки и укрепления здоровья. развитие выносливости быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Закрепление техники гимнастических упражнений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 2.2 Комплексы гимнастических упражнений	2	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний упражнений чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.1 Закрепление техники беговых упражнений	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Закрепление техники беговых упражнений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.2 Закрепление техники бега на различные дистанции.	2	Закрепление техники кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег по прямой с различной скоростью, Техника бега на короткие дистанции, равномерный бег, техника бега на средние дистанции, 6 –минутный бег на выносливость (контрольный норматив). Сдача контрольных нормативов: бег 30 м на время, челночный бег 3 x10м на время. Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4 x400 м; бег по прямой с различной скоростью. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.3 Закрепление техники прыжков в длину, в высоту	3	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места (Контрольный норматив). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Освоение техники прыжков	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.4 Закрепление техники метания гранаты, толкания ядра.	4	Умение технически грамотно выполнять (на технику): Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 3.5 Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	5	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)(Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 4</b>		<b>Плавание.</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1 Техника безопасности на воде	1	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при плавании. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Умение оказать первую помощь пострадавшим, знание техники безопасности на воде, освоение самоконтроля при плавании.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.2 Закрепление техники плавания стилем «Кроль»	2	Специальные плавательные упражнения для закрепления техники кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.3 Закрепление техники плавания на спине	3	Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания на спине Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.4 Закрепление техники стартового прыжка.	4	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.5 Плавание 100м на время Закрепление элементов и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	5	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, освоение стартов, поворотов, ныряния. Закрепление элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); правила игры, техника ведения мяча, техника передачи мяча, техника броска по воротам	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.6 Закрепление техники дыхания при плавании	6	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала,	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.		
Тема 4.7 Плавание 200 м на время	7	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
Тема 5.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	Правила соревнований, первая помощь при травмах и обморожении, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.2 Закрепление техники лыжных ходов	2	Закрепление техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок.	3	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (контрольный норматив) Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
Тема 6.1 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	1	Футбол. Знание правил соревнований по футболу. Закрепление техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.2 Футбол. Закрепление техники передач мяча, техники остановки мяча, техники удара по мячу .	2	Закрепление техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча бедром, передача мяча грудью. Техника передачи мяча верхом, низом. Остановка мяча ногой, грудью, бедром. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.3 Футбол. Изучение игровых ситуаций.	3	Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Футбол. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.4 Футбол. Учебно-тренировочная игра	4	Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	6	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 6.5 Волейбол. Закрепление техники передач мяча, техники подачи мяча, техники приёма мяча.	5	Волейбол. Знание правил соревнований . Закрепление техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу. Исходное положение (стойки), нападающий удар, тактика нападения.	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.6 Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	6	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 7</b>	<b>Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1 Закрепление техники упражнений для мышц рук на тренажерах.	1	Контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Упражнения с гантелями весом до 5 кг	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 7.2 Закрепление техники упражнений для мышц корпуса на тренажерах.	2	Закрепление техники упражнений для мышц: живота, спины, плечевого пояса на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Закрепление техники выполнения упражнения: жим штанги	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 7.3 Силовой тест	3	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (юноши), Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (девушки). Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши), Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (девушки), Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Итого</b>			<b>78</b>	
<b>3 курс</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированы методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	<p>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. Простейшие методики самооценки работоспособности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>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. Инсигнированность в развитии профилирующих двигательных качеств. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по</p>	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
Тема 2.1 Совершенствование техники общеразвивающих упражнений	1	Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, Решение задачи поддержки и укрепления здоровья. развитие выносливости быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Совершенствование техники гимнастических упражнений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 2.2 Комплексы гимнастических упражнений	2	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний упражнений чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 3</b>		<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
Тема 2.1 Совершенствование техники беговых упражнений	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Совершенствование техники беговых упражнений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.2	2	Совершенствование техники кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные	2	ОК.01 –

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники бега на различные дистанции.		дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег по прямой с различной скоростью, Техника бега на короткие дистанции, равномерный бег, техника бега на средние дистанции , 6 –минутный бег на выносливость (контрольный норматив). Сдача контрольных нормативов: бег 30 м на время, челночный бег 3 x10м на время. Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4 x400 м; бег по прямой с различной скоростью. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.3 равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	3	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)(Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 4</b>		<b>Плавание.</b>	<b>14</b>	
Тема 4.1 Техника безопасности на воде	1	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при плавании. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Умение оказать первую помощь пострадавшим, знание техники безопасности на воде, освоение самоконтроля при плавании.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.2 Совершенствование техники плавания стилем «Кроль»	2	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.		ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.3 Совершенствование техники плавания на спине	3	Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания на спине Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.4 Совершенствование техники стартового прыжка.	4	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.5 .Плавание 100м на время Совершенствование элементов и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	5	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, освоение стартов, поворотов, ныряния. Совершенствование элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); правила игры, техника ведения мяча, техника передачи мяча, техника броска по	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		воротам		
Тема 4.6 Совершенствование техники дыхания при плавании	6	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.7 Плавание 200 м на время	7	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	Правила соревнований, первая помощь при травмах и обморожении, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.2 Совершенствование техники лыжных ходов. Элементы	2	Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
тактики лыжных гонок		(контрольный норматив) Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 6.</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
Тема 6.1 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	1	Футбол. Знание правил соревнований по футболу. Совершенствование техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.2 Футбол. Совершенствование техники передач мяча, техники остановки мяча, техники удара по мячу .	2	Совершенствование техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча бедром, передача мяча грудью. Техника передачи мяча верхом, низом. Остановка мяча ногой, грудью, бедром. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.3 Футбол. Изучение игровых ситуаций.	3	Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Футбол. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.4 Футбол. Учебно-	4	Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных,	4	ОК.01 – ОК.11



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
тренировочная игра		временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.		ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.5 Волейбол. Совершенствование техники передач мяча, техники подачи мяча, техники приёма мяча..	5	Волейбол. Знание правил соревнований . Совершенствование техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу. Исходное положение (стойки), нападающий удар, тактика нападения.	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.6 Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	6	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	4	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 7</b>		<b>Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>6</b>	
Тема 7.1 Совершенствование техники упражнений для мышц рук на тренажерах.	1	Контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Упражнения с гантелями весом до 5 кг	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 7.2 Совершенствование техники упражнений для мышц корпуса	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц: живота, спины, плечевого пояса на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствование техники	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
на тренажерах.		выполнения упражнения: жим штанги		ЛР 25, ЛР 36
Тема 7.3 Силовой тест	3	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (юноши), Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (девушки). Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши), Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (девушки), Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Итого</b>			<b>56</b>	
<b>4 курс</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированы	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		<p>методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	<p>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. Простейшие методики самооценки работоспособности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>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. Инсигнивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортотграмма и профессиограмма.</p>	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	
Тема 2.1 Совершенствование техники общеразвивающих упражнений	1	Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, Решение задачи поддержки и укрепления здоровья. развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Совершенствование техники гимнастических упражнений	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 2.2 Комплексы гимнастических упражнений	2	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний упражнений чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 3</b>		<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>4</b>	
Тема 3.1 Совершенствование	2	Совершенствование техники кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег по прямой с	2	ОК.01 – ОК.11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
техники бега на различные дистанции.		различной скоростью, Техника бега на короткие дистанции, равномерный бег, техника бега на средние дистанции, 6 –минутный бег на выносливость (контрольный норматив). Сдача контрольных нормативов: бег 30 м на время, челночный бег 3 x10м на время. Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4 x400 м; бег по прямой с различной скоростью. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 3.2 равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	3	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)(Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 4</b>		<b>Плавание.</b>	<b>8</b>	
Тема 4.1 Техника безопасности на воде.Совершенствование техники дыхания при плавании	1	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при плавании. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Умение оказать первую помощь пострадавшим, знание техники	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		безопасности на воде, освоение самоконтроля при плавании.		
Тема 4.2 Совершенствование техники плавания стилем «Кроль», на спине.	2	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания на спине Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.3 Совершенствование техники стартового прыжка.	3	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 4.4 Плавание 400 м на время	4	Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 5.</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	
Тема 5.1 Футбол. Правила игры. Техника	1	Футбол. Знание правил соревнований по футболу. Совершенствование техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
безопасности игры.				ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.2 Футбол. Совершенствование техники передач мяча, техники остановки мяча, техники удара по мячу .	2	Совершенствование техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча бедром, передача мяча грудью. Техника передачи мяча верхом, низом. Остановка мяча ногой, грудью, бедром. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Изучение игровых ситуаций. Футбол. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.3 Футбол. Учебно-тренировочная игра	3	Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.4 Волейбол. Совершенствование техники передач мяча, техники подачи мяча, техники приёма мяча..	4	Волейбол. Знание правил соревнований . Совершенствование техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу. Исходное положение (стойки), нападающий удар, тактика нападения.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 5.5 Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	5	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку		ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Раздел 6</b>		<b>Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>	
Тема 6.1 Совершенствование техники упражнений для мышц рук на тренажерах.	1	Контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Упражнения с гантелями весом до 5 кг	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
Тема 6.2 Совершенствование техники упражнений для мышц корпуса на тренажерах.	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц: живота, спины, плечевого пояса на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствование техники выполнения упражнения: жим штанги. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (юноши), Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (девушки). Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши), Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (девушки), Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	ОК.01 – ОК.11 ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР 25, ЛР 36
<b>Итого</b>			<b>34</b>	

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

#### 3.1 Образовательные технологии

3.1.1. Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» применяются следующие образовательные технологии:

технология коммуникативного обучения:

технология дифференцированного обучения:

модульная технология;

информационно – коммуникационная технология;

технология развития критического мышления;

проектная технология

технология развивающего обучения

здоровье сберегающие технологии

технология проблемного обучения

игровые технологии

модульная технология

технология мастерских

кейс – технология

технология интегрированного обучения

групповые технологии.

традиционные технологии (классно-урочная система)

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности (профессии) реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: лекция-беседа, дискуссия, работа в малых группах, индивидуальные и групповые проекты в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
3-8 семестр	ПР (практическое обучение)	<p>мастер-классы;  работа в малых группах;  обучающие игры (ролевые, имитационные, деловые, образовательные)  использование общественных ресурсов (приглашение специалиста, экскурсии по темам);  социальные проекты и другие внеаудиторные формы обучения (соревнования, фильмы);  интерактивная лекция с применением видео- и аудиоматериалов;  сократический диалог;  обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (займи позицию, шкала мнений);  тренинги</p>

### 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В наличии имеется: спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, бассейн, доступ в Интернет, экранно-звуковое оборудование, площадка для мини-футбола, лыже-роллерная трасса.

#### **Оборудование для занятий физической культурой:**

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для

волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А. Бишаева  
Издательский центр «Академия», 2018.

##### **Дополнительные источники:**

1. «Физическая культура». Учебник для СПО. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич., Г.И. Погадаев. Издательский центр «Академия», 2013., 13-е издание

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.gosp32441.narod.ru](http://www.gosp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, проверочных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать/понимать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>· способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>· правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной</li> </ul>	<p>- Дифференцированный зачет Выполнение нормативов на зачетах по теме</p>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> </ul>	<p>- Дифференцированный зачет Выполнение нормативов на зачетах по теме  Защита практической работы  Защита практической работы</p>



	<p>профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</li><li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li><li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li><li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li><li>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</li><li>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li><li>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li><li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li><li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</li><li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</li><li>– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;</li><li>– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</li><li>– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</li><li>– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</li><li>– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования</li></ul>
--	---

	<p>компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</li><li>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;</li></ul>
--	---

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки  
уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 30 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	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	Вынослив ость	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	Силовые	Подтягиван ие: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вися лежа, количество раз (девушки)	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



**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег на дистанцию 100 м.(с)	15.0	15.5	16.0
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Бег на дистанцию 100 м. (с)	19.5	20.5	21.5
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7