

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Краснодарский торгово-экономический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

технического профиля

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины	6
3. Место учебной дисциплины в учебном плане	8
4. Результаты освоения учебной дисциплины	9
5. Содержание учебной дисциплины	11
6. Тематическое планирование	14
7. Характеристика основных видов деятельности обучающихся	16
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	20
9. Литература	21
10. Приложения	
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО	23
Приложение 2. Оценка уровня физических способностей студентов в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО	24
Приложение 3. Оценка уровня физических способностей студентов в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО	25
Приложение 4. Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения	26
Приложение 5. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ КК "КТЭК", реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

**29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 534, зарегистрировано в Минюсте России от 26.06.2014 № 32869) входящей в состав укрупненной группы специальностей 29.00.00 ТЕХНОЛОГИИ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ, **технического профиля**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 15.05.2014 г. №534), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Это ключевые компетенции общекультурные, связанные с приобретением знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой; коммуникативные, связанные с владением разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; социальные, связанные с умением использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; личностные, владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Специфика специальностей технического профиля профессионального образования нашла отражение в содержании учебного материала, последовательности его изучения, распределении учебных часов, тематике рефератов, в различных видах самостоятельной работы.

Внеаудиторная самостоятельная работа реализуется в различных формах; занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика и др.); самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов физических упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии; участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских, краевых по различным видам спорта; подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины "Физическая культура" (сообщения), доклады, рефераты; к практическим зачетам по дисциплине.

Целью практических работ является выработка умения применять полученные знания при решении практических задач, анализировать результаты, делать выводы.

Контроль знаний и умений по физической культуре осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину. Для оценки достижений, обучающихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока. Промежуточная аттестация в форме зачета проводится за счет часов отведенных на практические занятия по дисциплине.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается дифференцированным зачетом.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины

- 1) Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная,
- 2) спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой,
- 3) введение 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 на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в 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 дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: *теоретическая часть и практическая часть*.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* - предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий, обучающихся в ГБПОУ КК "КТЭК" в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика и стретчинговая гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в ГБПОУ КК "КТЭК", для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Из-за особенностей климатических условий региона отсутствует возможность проведения лыжной подготовки, поэтому часы добавлены к видам спорта по выбору на темы: атлетическая гимнастика, стретчинговая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС СОО и к общеобразовательному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учетом требований ФГОС СПО технического профиля

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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) технологический (технический) профиль ориентирован на производственную, инженерную и информационную сферы деятельности<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Т е о р е т и ч е с к а я   ч а с т ь

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

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.

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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.

#### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

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.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и 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.

## **5. 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 предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

#### ***Учебно-методические занятия***

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание,

висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **4. Виды спорта по выбору**

#### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### ***Дыхательная гимнастика***

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### ***Стретчинговая гимнастика***

Стретчинг развивает гибкость, повышает жизненный тонус; способствует коррекции ОДА, укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний (остеохондроза, радикулита); снимает спазмированность, повышенный мышечный тонус межпозвоночных мышц; укрепляет связочный аппарат. Умение расслаблять мышечные группы позволяет регулировать и снимать психоэмоциональные и физические перегрузки. Упражнения включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет-176 часов

по специальности: 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий технического профиля. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся-104 часа, теоретические занятия-13 часов, самостоятельная работа-59 часов.

### Тематический план по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки	Самостоятельная работа	По взаимодействию с преподавателем		
			всего	в т.ч. теоретические занятия	в т.ч. практические занятия
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	4	2	2	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		2	2	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	6	2	4	4	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	2	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1		1	1	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	<b>155</b>		<b>104</b>		<b>104</b>
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Тема 1. Методики самооценки усталости, утомления и применение средств ФК для их коррекции.	4	2	2		2
Тема 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Массаж и самомассаж.	4	2	2		2
Тема 3. Ф.У. для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения.	4	2	2		2
Тема 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	4	2	2		2

Тема 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Учебно- тренировочные занятия</b>	<b>136</b>	<b>42</b>	<b>94</b>		<b>94</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
Тема.2.2. Гимнастика	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Тема 2.3. Спортивные игры	<b>56</b>		<b>36</b>		<b>36</b>
Волейбол	31	12	19		19
Баскетбол	25	8	17		17
Тема 2.4 Виды спорта по выбору	<b>36</b>		<b>24</b>		<b>24</b>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	16	6	10		10
Дыхательная гимнастика	8	2	6		6
Стретчинговая гимнастика	12	4	8		8
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)					
<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>59</b>	<b>117</b>	<b>13</b>	<b>104</b>

## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>• уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>• знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>• владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</li> <li>• использовать знания для формирования здорового образа жизни;</li> <li>• уметь использовать рациональное питание, режим трудовой и учебной деятельности, активный отдых;</li> <li>• знать основные принципы построения вводной и производственной гимнастики, гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью;</li> <li>• применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>• знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>• уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>• знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</li> <li>• вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей</li> </ul>

	контроля.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>• уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</li> <li>• овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</li> </ul>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>• уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>• применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>• уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>
<b>Практическая часть</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</li> <li>• освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>• овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> <li>• овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</li> <li>• освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</li> <li>• знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>• уметь составить и провести</li> </ul>



	<p>комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</li> <li>• уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</li> <li>• метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</li> </ul> <p>Сдать контрольные нормативы.</p>
2. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>
3. Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоить основные игровые элементы;</li> <li>• знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</li> <li>• развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения;</li> <li>• развивать личностно-коммуникативные качества:</li> <li>• совершенствовать восприятие,</li> </ul>

	<p>внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</li> <li>• уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>• участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</li> <li>• освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>
Виды спорта по выбору	
1.Атлетическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</li> <li>• составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</li> </ul>
2.Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</li> <li>• осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</li> <li>• знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля.</li> </ul>
3.Стретчинговая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные упражнения, <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений, <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь осуществлять самоконтроль;</li> <li>• соблюдать технику безопасности.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>• участвовать в соревнованиях;</li> <li>• уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• соблюдать технику безопасности.</li> </ul>

## **8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для реализации учебной дисциплины Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, 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 санитарным и противопожарным нормам (СанПин 2.4.2.2828-10, 2.4.2.178-02 «Условия и организация обучения в общеобразовательных учреждениях») (СанПин 1567-76 «Правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту»).

### *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

### *Открытый стадион широкого профиля:*

рукоход уличный, полоса препятствий, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## 9. ЛИТЕРАТУРА

### *Основные источники:*

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.

### *Дополнительные источники:*

4. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.
6. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
7. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
8. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М: КноРус: 2013 - 304 стр.
9. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2013 - 384 стр.
10. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М. Советский спорт: 2012 - 384 стр.
11. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М. Академия: 2014 - 272 стр.
12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия: 2013 - 288 стр.
13. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб: 2012 - 152 стр.

### *Интернет ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) -Режим доступа:<http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал "Российское образование": - Режим доступа:<http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России-Режим доступа:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- 4.Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) - Режим доступа:<http://goup32441.narod.ru>

**Оценка уровня физических способностей студентов  
в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

**Оценка уровня физических способностей студентов  
в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет (мужчины)			от 18 до 24 лет (женщины)		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30			
	Бег на 2 км (мин, с)				11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13			
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)				34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	14	17	21
8.	Плавание на50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10

**Оценка уровня физических способностей студентов  
в соответствии с видами испытаний и нормами ГТО**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 25 до 29 лет (мужчины)			от 25 до 29 лет (женщины)		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,0	14,6	13,9	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.50	13.50	12.10			
	Бег на 2 км (мин, с)	9	10	12	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	12			
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5	6	10	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	-	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	230	240	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)				30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	13	16	19
8.	Плавание на50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.14



**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основного  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	8	6	4
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**Оценивание и аттестация для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Заболевание	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
			юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
Органы дыхания	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-	прыжки в длину с	засчитывается	засчитывается

(хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	силовые	места, см из трёх попыток	лучший результат	лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы зрения	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса	"5"-9,	"5"-10,

		на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу( девушки) кол-во раз;	"4"-6, "3"-3	"4"-7, "3"-4
Нарушения нервной системы	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, мв сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом.

## **Темы рефератов для самостоятельной работы**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
9. Бег, как средство укрепления здоровья.
10. История возникновения и развития волейбола.
11. История возникновения и развития баскетбола.
12. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Основы спортивной тренировки.
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Олимпийские игры современности: пути развития.
18. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
19. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. История и развитие плавания.
22. Плавание, как средство оздоровления организма.
23. История развития футбола в России и на Кубани.
24. Современные виды двигательной активности.
25. История атлетической гимнастики.
26. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.