

Министерство культуры и духовного развития РС (Я)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РС (Я) ЯККИИ

 З.Н. Никитин

« 3 »  2019 г.



Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОГСЭ 05. Физическая культура**  
(название учебной дисциплины)

Якутск, 2019

# 1. рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура

(название дисциплины)

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Обязательная часть циклов ОПОП: Общегуманитарный и социально-экономический цикл

(указать принадлежность дисциплины к учебному циклу)

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

- 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.

**Основными задачами**, вытекающими из цели программы являются:

1. формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство утверждения здорового образа жизни;
2. формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
3. расширение двигательного опыта за счет овладения системами физических упражнений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 210 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

## 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b><i>Максимальная учебная нагрузка (всего)</i></b>	210
в том числе:	
Теоретические занятия	10
практические занятия	130
контрольные работы	-
курсовая работа	-
<b><i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i></b>	70
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом), если предусмотрено	-
другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.)	-
Итоговая аттестация в форме дифф.зачета (7)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура  
(наименование)

Наимен. разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Введение</b>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждении СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы здорового образа жизни.</b>		
Тема 1.1. 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	<b>1</b>	<b>1</b>

	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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.2. 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.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	
<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения</p>	1	1,2

	работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Практическая часть</b>	<b>136</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>71</b>	
Раздел 2.	<b>Легкая атлетика.</b>	46	
Тема 2.1. 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»;		2,3



	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Национальные прыжки (кылыы, ыстанга, кубах) развивает общую физическую силу, выносливость, быстроту, ловкость.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	23	
Тема2.2.	<b>Лыжная подготовка</b>	6	2,3
	<p>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.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

Раздел 8	<b>Гимнастика</b>	28	2,3
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>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.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	15	
Раздел 9	<b>Спортивные игры</b>	56	2,3
	<p>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,</p>		

	<p>внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
<b>Волейбол</b>	<p><i>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.</i></p>		2,3
<b>Баскетбол</b>	<p><i>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</i></p>		2,3

	<i>баскетбола. Игра по правилам.</i>		
<b>Ручной мяч</b>	<i>Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</i>		2,3
<b>Футбол (для юношей)</b>	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i>		2,3
<b>Плавание</b>	<p>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.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног,</p>		

	<p>туловища, плавание в полной координации.  Плавание на боку, на спине. <i>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</i> Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.  Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Виды спорта по выбору</b>	142	2,3
	<b>Содержание</b>		1
<b><i>Ритмическая гимнастика</i></b>	<p><i>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</i></p> <p><i>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30</i></p>		2,3

	<i>движений</i>		
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		2,3
<b>Элементы единоборства</b>	<p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p>		2,3
<b>Хапсагай, Мас рестлинг</b>	<p>отражают национально-региональный компонент , развивают силу, быстроту, ловкость.</p>		2,3
<b>Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства)</b>	<p>Развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).</p>		2,3
<b>Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба</b>	<p>Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы,</p>		2,3

	<p><i>силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</i></p> <p><i>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</i></p> <p><i>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</i></p>		
<b><i>Дыхательная гимнастика</i></b>	<p><i>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</i></p> <p><i>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).</i></p>		2,3
<b><i>Спортивная аэробика</i></b>	<p><i>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</i></p> <p><i>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные</i></p>		2, 3

	<p><i>элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</i></p> <p><i>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</i></p>		
	<p>При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.</p>		
<p>Всего:</p>		<p><b>210</b> должно соотв. п.1.4 паспорта</p>	



### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  
Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала-1, душа (раздельно-мужского, женского), раздевалки (раздельно-мужского, женского)  
Оборудование учебного кабинета:

1. тренажеры: беговые, силовые, гантели, штанги, гири, эспандеры.
2. мячи: волейбольные, баскетбольные, бейсбольные, футбольные, набивные.
3. сетки волейбольные, теннисный стол, сетка теннисная, ракетки, бадминтон, ракетки бадминтонные, мячи теннисные, воланы бадминтонные;
4. палки эстафетные, палка для масрестлинга, канат, стол для армреслинга.
5. гимнастический инвентарь: перекладина (для прыжков в высоту и т.д.), брусья, кольца, «конь» с ручками, мостик, маты, скакалки, обручи, «шведская стенка».
6. Боксерская груша, перчатки боксерские, «лапа», футы, лыжи, палки лыжные, «коньки», спортивная форма по видам спорта, свисток, секундомер, мел, метровка.

Технические средства обучения: DVD, аудиотехнические средства, компьютер, проектор, экран.

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п. ( количество не указывается).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Для обучающихся**

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл. Учебник для общеобразовательных организаций — М., 2014

##### **Для преподавателей**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 10.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4. Контроль и оценка результатов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>перечисляются все знания и умения, указанные в п. 1.3. паспорта программы</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><li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li></ul>	<p>Зачет (3-8)</p> <p>Оцениваются:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение определить уровень собственного здоровья по тестам;</li><li>– умение составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li><li>– овладение элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;</li><li>– умение составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li><li>– умение применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li><li>– овладение техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</li><li>– повышение аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</li><li>– овладение системой дыхательных упражнений в процессе выполнения</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>знать/понимать:</b></li> <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 направленности;</li> <li>– <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></li> <li>– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</li> <li>– умение определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знание основные принципов, методов и факторов ее регуляции.</li> <li>– умение выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера - 12-минутное передвижение;</li> <li>- плавание - 50 м (без учета времени);</li> <li>- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li> </ul> </li> </ul> <p>Оценка результатов обучения-приложение 1,2,3.</p>
---	--

Результаты переносятся из паспорта программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по примерной программе учебной дисциплины.

**Примерные обязательные контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 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	Координационные	Челночный бег 3´10 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	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	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

**Примечание.** Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Разработчики:**

Алексеев А.А., преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГБПОУ РС(Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой».