


**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Профессиональное училище №58 р.п. Юрты»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты



 Л. М. Бунис

28 июня 2021 год

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированная программа профессионального обучения и социально-  
профессиональной адаптации для обучающихся по профессии 18545 Слесарь  
по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования

р.п. Юрты, 2021 г.

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
Протокол № 12  
22 июня 2021 г.

Савченко /Н. А. Савченко

Согласовано  
Заместитель директора по УПР

Савицкая О.В. Савицкая

Автор: Масалёв Александр Анатольевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» профессионального обучения по профессии **18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования** составлена государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Профессиональное училище № 58 р. п. Юрты» на основании:

– Профессионального стандарта по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 610н от 08.09.2015).

– Комплекта примерной учебно-программной документации, разработанной институтом профессионального образования в 2002 г.

– Модели учебного плана для профессиональной подготовки лиц с отклонением в развитии. Министерство труда и социального развития Российской Федерации. М., 2002.

– Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью), утвержденного приказом Минобрнауки России 19 декабря 2014 г. № 1599;

– Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 619н "Об утверждении профессионального стандарта "Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.10.2014 N 34287);

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 740).

Рецензенты: - внутренние - О.В. Савицкая, зам. директора по УПР ГБПОУ ПУ № 58.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.03 Физическая культура является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и направлена на профессии 18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования.

Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития.

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

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

### уметь:

- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

### знать:

- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 212 часов, в том числе:

теоретического обучения – 4 часа,

практических занятий – 208 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212	68	52	40	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	212	68	52	40	52
В том числе, теоретическое обучение	4	1	1	1	1
В том числе, практические занятия	208	67	51	39	51
Промежуточная аттестация в форме Зачета (входит в общее количество часов)					2

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов	Номер занятия	Наименование тем и содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов		Уровень освоения
			ТО	ЛПЗ	
1		2	3	4	5
<b>1 курс I семестр - 68 часов</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>		
	1	Введение в дисциплину Физическая культура. Техника безопасности на уроках Физической культуры	1		1
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>13</b>	
	2	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.		2	2
	3-4	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции		2	2
	5-6	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции		2	2
	7-8	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива: бег на 100 метров		2	2
	9-10	Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива: бег на 1000 метров		2	2
	11-12	Техника бега на длинные дистанции. Сдача норматива: бег на 3000 метров		2	2
	13-14	Прыжки в длину. Метание гранаты.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>14</b>	
	15-16	Элементы футбола. Правила игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		2	2
	17-18	Элементы футбола.		2	2
	19-20	Элементы футбола.		2	2
	21-22	Элементы футбола.		2	2
	23-24	Элементы футбола.		2	2
	25-26	Элементы футбола.		2	2
	27-28	Элементы футбола.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>26</b>	
	29-30	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами атлетической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	31-32	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		2	2
	33-34	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	35-36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	37-38	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	39-40	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	41-42	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
43-44	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2	

	45-46	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	47-48	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	49-50	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	51-52	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	53-54	Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Сдача контрольных нормативов.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>14</b>	
	55-56	Баскетбол. Правила игры. Т/Б на занятиях. Совершенствование техники ведения и передачи мяча		2	2
	57-58	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	59-60	Элементы баскетбола. Ловля мяча одной рукой. Учебные игры		2	2
	61-62	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	63-64	Элементы баскетбола. Передвижение по площадке. Учебные игры.		2	
	65-66	Элементы баскетбола. Совершенствование техники бросков по кольцу. Учебная игра.		2	2
	67-68	Элементы баскетбола. Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра.		2	2
<b>1 курс II семестр - 52 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>	
	69	Лекция. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во внеурочное время.		1	1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>9</b>	
	70	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Учебная лыжня, вкатывание.		1	2
	71-72	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.		2	2
	73-74	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	2
	75-76	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	77-78	Контрольный забег 5 км.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	79-80	Т/б на занятиях. Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
	81-82	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	
	83-84	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
	85-86	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
	87-88	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>18</b>	2
	89-90	Т/б на занятиях. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	91-92	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	93-94	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	95-96	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2

	97-98	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	99-100	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	101-102	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	103-104	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата)		2	2
	105-106	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для укрепления ОДА( опорно-двигательного аппарата). Сдача контрольных нормативов.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	107-108	Т/б на занятиях. Элементы футбола. Отработка удара.		2	2
	109-110	Элементы футбола. Отработка паса.		2	2
	110-112	Элементы футбола. Отработка приема мяча.		2	2
	111-114	Элементы футбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>6</b>	
	113-116	Т/б на занятиях. Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты.		2	2
	117-118	Техника бега на длинные дистанции.		2	2
	119-120	Техника бега на средние дистанции.		2	2
<b>2 курс III семестр – 40 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>	
	121	Лекция «Гигиенические основы физических упражнений. Влияние физических упражнений на физическое состояние человека»		1	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>9</b>	
	122	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача норматива: 100 метров		2	2
	123-124	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача норматива: 1000 метров		2	2
	125-126	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача норматива: 3000 метров		2	2
	127-128	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		2	2
	129-130	Совершенствование техники метания гранаты.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	131-132	Элементы футбола. Отработка ведения мяча.		2	2
	133-134	Элементы футбола. Отработка приема мяча.		2	2
	135-136	Элементы футбола. Отработка удара.		2	2
	137-138	Элементы футбола. Отработка паса.		2	2
	139-140	Элементы футбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	141-142	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами атлетической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	143-144	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	145-146	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2

	147-148	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>12</b>	
	149-150	Баскетбол. Правила игры. Т/Б на занятиях. Совершенствование техники ведения и передачи мяча		2	2
	151-152	Элементы баскетбола		2	2
	153-154	Элементы баскетбола		2	2
	155-156	Элементы баскетбола		2	2
	157-158	Элементы баскетбола		2	2
	159-160	Элементы баскетбола		2	2
<b>2 курс IV семестр – 52 часа</b>					
<b>Тема 1. теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>	
	161	Лекция «отрицательное влияние вредных привычек. Правила оказания первой медицинской помощи»		1	1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>9</b>	
	162	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Учебная лыжня, вкатывание.		1	2
	163-164	Учебная лыжня. Техника ходьбы.		2	2
	165-166	Учебная лыжня. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	2
	167-168	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.		2	2
	169-170	Прохождение дистанции до 5 км.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>16</b>	
	171-172	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами атлетической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	173-174	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		2	2
	175-176	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	177-178	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	179-180	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	181-182	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	183-184	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	185-186	Комплекс атлетической гимнастики. Сдача контрольных нормативов.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>12</b>	2
	187-188	Элементы волейбола. Отработка подачи мяча		2	2
	189-190	Элементы волейбола. Отработка приема мяча		2	2
	191-192	Элементы волейбола. Отработка паса		2	2
	193-194	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.		2	
	195-196	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.		2	2
	197-198	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 6. ШФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>12</b>	
	199-200	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2



	201-202	Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2
	203-204	Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2
	205-206	Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2
	207-208	Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2
	209-210	Гимнастика с основами атлетической гимнастики.		2	2
	211-212	<b>Зачёт.</b> Упражнение на согласование движений. Подтягивание на высокой перекладине. Скакалка за 1 минуту. Челночный бег 4*10 метров.		2	
<b>Всего</b>			<b>4</b>	<b>208</b>	
<b>Итого</b>					212

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

беговая дорожка, 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, брусья уличные, полоса препятствий, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «СтартФиниш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

- 1) Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. -5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
- 2) Спорт в школе. – М., Физическая культура №2 (428) январь стр. 39,
- 3) Физическая культура в школе. – М., Спорт, №8 2009 стр. 36.
- 4) Спорт в школе. – М., Спорт, №21 2008 стр. 14.
- 5) Физическая культура. – М., №7 июль 208 стр. 45

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому модулю, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению деятельности в образовательном учреждении. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным. Преподаватели и мастера производственного обучения должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Оценка уровня физических способностей 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 □ 1	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 240	195–210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
			17		205–220		170–190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		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 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------	-----------------	-------------	---------------	--------------------	----------------	---------------

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

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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## Требования к результатам обучения обучающихся 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.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

