

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»**

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и рекомендовано к утверждению Протокол от «14» июня 2022 г. № 5	Утверждено Педагогическим советом Протокол от «20» июня 2022 г. № 09/04-ППС-5	Введено в действие Приказом от «22» июня 2022 г. № 09/04-ОД-169
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины УД.01.10. Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

для специальности 53.02.06 «ХОРОВОЕ ДИРИЖИРОВАНИЕ»
код наименование

наименование цикла Учебные дисциплины
(согласно учебному плану)

Класс (курс): 2 КУРС

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 64 часа

Самостоятельная работа 32 часа

Обязательная учебная нагрузка (всего) 32 часа

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Разработчик (составитель): Конин Е.П., преподаватель физической культуры

г. Сургут
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29 14-20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ИОП в ОИ по специальности: 53.02.06 «Хоровое дирижирование».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на освоение следующих общих компетенций:

ОК 11. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 1.1. Целостно и грамотно традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения воспринимать и исполнять музыкальные произведения.

ПК 1.2. Осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в условиях концертной организации, в хоровых и ансамблевых коллективах.

ПК 1.3. Систематически работать над подбором и совершенствованием исполнительского репертуара.

ПК 1.4. Использовать комплекс музыкально-исполнительских средств для достижения художественной выразительности в соответствии со стилем музыкального произведения.

ПК 1.5. Использовать возможности технических средств звукозаписи в исполнительской деятельности, вести репетиционную работу и запись в условиях студии.

ПК 1.6. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом основного общего образования и образовательной программой (ФОС) СПО (базового уровня).

Для планирования учебного процесса предлагается примерное распределение учебных часов на освоение основного содержания учебного материала: теоретические знания - 5 %; методико-практические - 15 %; учебно-тренировочные - 70 %; контрольные занятия - 10 %.

По окончании учебного года проводится ежегодное тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенным примерной учебной программой.

Освоение содержания предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины включает часы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося: 64 часа;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося: 32 часа.

Дифференцированный зачет в 4 семестре.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
<i>Аттестация в форме: дифференцированный зачет</i>	

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения программы
1	2	3	4
4 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке	1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. 2. Повторение правил оказания первой помощи при обморожении. 3. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5. Соблюдение гигиенических требований. 6. Требования к экипировке. 7. Кратко рассказать о порядке и организации уроков, ознакомить с содержанием программы на уроках в 2 семестре.	1	1
Тема 4.2. Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.	1. Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне. 2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	1	1
Тема 4.3-4. Разучивание техники попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	1. Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2. Проведение подвижной игры «По следам».	2	2
Тема 4.5-6 Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.	1. Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2. Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода. 3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».	2	2
Тема 4.7-8 Совершенствование строевых	1. Совершенствование строевых упражнений. 2. Закрепление		

упражнений. Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	2	2
Тема4.9-10 Учёт техники строевых упражнений на месте. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	1.Учёт техники строевых упр. на месте.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты.	2	2
Тема4.11-12 Закрепление тех спусков и подъёмов разучивание тех торможения плугом. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.	1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.	2	2
Тема4.13-14. Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники спусков и подъёмов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.2. Учёт техники спусков и подъёмов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.	2	2
Тема4.15-16 Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 километр.	1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне. 2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон. 3 Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в15 секунд.	2	2
Тема4.17-18 Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом	1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право.3. Проведение подвижных и линейных эстафет.	2	2

	<p>Самостоятельная работа студента (СРС)</p> <p>Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям.</p>	18	
Раздел 5.Спортивные игры		12	
Тема5.1-2 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу. Работа с мячом индивидуально и в парах. Разучивание техники приема и передачи волейбольного мяча (в\мяча).	1.Повторение основных правил соревнований.2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	2	2
Тема5.3-4 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. Освоение техники приема и передачи в \ мяча .	1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	2
Тема5.5-6 Повторение пройденного материала Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1.Повторение пройденного материала 2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.4.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 5. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2

Тема5.7-8 Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. Повторение техники верхней и нижней подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам. КУ прыжок в высоту с места	1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. 2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упр. на развитие силовой подготовки.	2	2
Тема5. 9-10 Закрепление техники подач. Провести учет (силовая подготовка) КУ отжимания. Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.	1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ-отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема5.11-12. Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучение правил игры в волейбол. Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Работа с учебником специальной литературой (составление конспекта, приблизительного плана)	12	
Раздел6.Лёгкая атлетика		2	
Темаб 1-2. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки.3. Знать что такое гандикап	1	1

	(коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).		
Темаб 3-4. Зачет. Проведение комплекса упр. используя различные прыжки и многоскоки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Зачет. 1.Проведение комплекса специальных упр. используя различные прыжки и многоскоки. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3.Проведение комплекса упр. на развитие координации движения.	1	1
	Самостоятельная работа студента (СРС) Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.Составление комплексов упражнений.Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.	2	
Итого за курс обучения:		32+32 ср	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

В целях реализации компетентного подхода, предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. В особых случаях (карантин, активированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся, проводится с использованием технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ Учи.ру, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а так же в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материала с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Рабочая программа предмета обеспечивает развитие личности обучающегося с учетом требований рабочей программы воспитания. На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебной дисциплины через создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел, передачу обучающимся социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона, плавательного бассейна

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 9 - е. изд. - М.: Просвещение, 2021. - 271 с. (Накладная 11-2021)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Согласно учебному плану в 4 семестре дифференцированный зачет.
 Формы и методы текущего контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля и оценивания
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Знание и умение выполнять комплекс УГГ фронтально Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Индивидуально, нормативы с учетом результатов Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности Фронтально, поточно и индивидуально Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Проведение самоконтроля используя ЧСС Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов</p> <p>Устный опрос Знания основных правил спортивных игр, входящих в школьную программу</p> <p>Индивидуальный опрос Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p>
<p>знать: о роли физической культуры в</p>	<p>Знания основы теории физической культуры и спорта</p>

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Индивидуальный опрос
---	----------------------

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(упражнения, тесты)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках
------------------------	----------------

1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2. Силовая подготовленность					
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22
3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно- технической и профессионально- прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
--	------	--------	---------

Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5
--	-----	-----	-----

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация по дисциплине "Физическая культура"

Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен:

- понимать значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Приложение 1.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках
1. Бег на лыжах	5 км (мин., сек)
2. Плавание	50 м (мин., сек)
3. Прыжки в длину с места	(см)
4. Прыжки в длину с разбега	(см)
5. Прыжки в высоту с разбега	(см)
6. Метание гранаты 500-700 г	(м)
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	(кол-во раз)

Профессионально-прикладная подготовка

5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00
2.42,0	46,0	50,0	57,0	б/вр
3.240	232	225	215	205
4.440	415	410	390	370
5.140	135	130	125	120
6.36	34	32	30	27
7.12	9	7	5	3

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

Приложение 2.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ***

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Плавание без учета времени — 50 м
8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину
10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у сены.

11. Метание гранаты

* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.