

Министерство образования Московской области

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
АДАПТИРОВАННАЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения - очная

2017 год

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура предназначена для реализации ППКРС для лиц с ОВЗ и инвалидов по профессии среднего профессионального образования **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», на базе среднего общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Структура и содержание учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований федерального государственного стандарта и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. В своей предметной ориентации рабочая программа нацеливает на качественную подготовку обучающихся, укрепление здоровья и полноценное освоение учебного материала других дисциплин. Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа по физической культуре в техникуме своим предметным содержанием ориентируется на достижение цели реабилитации инвалидов в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Программа разработана в соответствии с

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Государственной программой Российской Федерации «Доступная среда на 2011-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2011 г. №175;
3. Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №792-р;
4. Положением о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 г. № 291;
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования,

- утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464;
6. Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 968;
 7. Порядком приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 января 2014 г. № 36.
 8. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей профессии/специальности;
 9. Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830
 10. Письмом Минобрнауки РФ от 03.18.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».
 11. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Содержание

	стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.5 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптивная программа учебной дисциплины **ОП.5 Физическая культура**

направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины **ОП.5 Физическая культура** в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностной 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 **ОП.5 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением 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 студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, 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 их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя 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, двигательной

активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе среднего общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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.

Адаптивная физическая культура – разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями,

направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В результате освоения учебной программы ФК.00 Физическая культура выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональный цикл

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

результате освоения учебной программы Физическая культура выпускник 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.

1.5. Структура и содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	38
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практический раздел		
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		5	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Методико-практическое занятие №1 Содержание. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	1	2
Тема 1.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Методико-практическое занятие №2 Содержание. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Весоростовой показатель, кистевой индекс, индекс стени и кетле, функциональная проба, бег 60м., челночный бег 30х10, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и подъем ног в висе(муж) сгибание рук в упоре лежа и поднимание опускание туловища(жен)	1	2

Тема 1.3. Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки.	Методико-практическое занятие №3 Содержание. Ознакомление с методикой проведения коррекционной гимнастики. Обучение коррекционной гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Организация и проведение коррекционной гимнастики при нарушениях осанки.	1	2
Тема 1.4 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	Методико-практическое занятие №4 Содержание. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2
Тема 1.5 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Методико-практическое занятие №5 Содержание. Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы.	1	
Раздел 2. Развитие и совершенствование		14	

основных жизненно важных физических и профессиональных качеств			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практическое занятие №6 Содержание. Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение бега повторным методом короткими отрезками.	1	2
	Практическое занятие №7 Содержание. Прыжок в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	2
	Практическое занятие №8 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	
	Практическое занятие №9 Содержание. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	2
	Практическое занятие №10 Содержание. Метание малого мяча с разбега. Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.	1	
	Практическое занятие №11 Содержание Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	1	2

	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
	Практическое занятие №12 Содержание. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	2
Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие № 13 Содержание. Баскетбол. Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).	1	2
	Практическое занятие №14 Содержание. Баскетбол Овладение и закрепление техники передачи мяча Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	1	2
	Практическое занятие №15 Содержание. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	1	1
	Практическое занятие №16 Содержание. Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе	2	1
	Практическое занятие № 17 Содержание. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в	2	2

	защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол.		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 3.1 Система тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы ее реализации.	Практическое занятие №18 Содержание. Требования по технике безопасности при работе на тренажерах и с отягощениями. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Метод повторных усилий. Метод максимальных усилий, типичные приемы силовой тренировки. Бицепс. Хват штанги сверху.	2	1 1
Тема 3.2. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие №19 Содержание. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». Висы на перекладине. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений).	2	1
Тема 3.3. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя.	Практическое занятие №20 Содержание. Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. Тяга штанги к груди в наклоне.	2	1
	Практическое занятие №21 Содержание. Жим штанги в положении стоя (6 подходов по 6 повторений, вес штанги 60% от max).	2	1
Тема 3.4. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, мышц спины.	Практическое занятие №22 Содержание. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. Подбор веса штанги от максимального 70%. (3 подхода по браз).	2	1
Тема 3.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц.	Практическое занятие №23 Содержание. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнять три подхода на блочных тренажерах в положении сидя (ноги врозь 18	2	1

Приседание со штангой. Упражнения на блочных тренажерах.	повторений). Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40° от max).		
Тема 3.6. Укрепление грудных мышц, развитие мышц спины. Укрепление дельтовидных мышц.	Практическое занятие №24 Содержание. Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Упражнения на грудные мышцы на блочных системах. Наклоны со штангой на плечах. Тяга гири перед грудью в положение стоя (4 подхода по 8 повторений). Жим двух гирь на наклонной скамейки (3 подхода по 6 повторений).	2	1
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка		5	
Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практическое занятие №25 Содержание. Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры.	1	2
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	Практическое занятие №26 Содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с мячами, обручем, скакалкой.	1	1
Тема 4.3. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений.	Практическое занятие №27 Содержание. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	1	1
			1

	Практическое занятие №28 Содержание. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.	1	
	Практическое занятие №29 Содержание Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. Развитие направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость.	1	1
	Самостоятельная работа Разучить дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой Составить комплекс упражнений согласно профиограмме Составить комплекс упражнений физкульт минутки	2	
	Дифференцированный зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: легкоатлетический бег 500м. (жен); 1000м.(муж). Отжимание в упоре лежа на полу,		
	подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств; (силы, скоростно- силовых качеств, силовой выносливости).	2	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

В соответствии с требованиями ФГОС по профессиям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Открытая спортивная площадка;

Оздоровительный тренажерный комплекс

Инвентарь и оборудование:

Баскетбольные фермы со щитами и кольцами -1 шт. на открытой площадке.

Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.

Гимнастические стенки-4шт.

Гимнастические скамейки -2 шт.

Перекладины пристенные-4шт.

Стойки волейбольные -2 шт.на открытой площадке.

Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная открытая площадка 20х40

Силовая станция -1шт.

Велотренажер - 4шт.

Тренажер гребной «Kettler»

Силовой тренажер «Kettler»

Силовой тренажер «Kettler

Беговая дорожка «Тorneo»

Батут «Atemi»

Скамья для жима – 1шт.

Коврики поролон. - 10 шт.

Гриф гантельный -6 шт.

Диск обрезин. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт., 10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,

Гриф для штанги -1шт.

Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг – 4шт.

Диски «Здоровье» - 4 шт.

Гриф изогнутый-1шт.

Тренажер для мышц ног

Тренажер для мышц груди «Наутилус»

Стол для армрестлинга ПС-63.1

Стойка С-6

Комплексный тренажер

Гантели 2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.

Стол теннисный - 2шт.

Пояс атлетический -2 шт.

Мячи: волейбольные -8шт., баскетбольные-8шт., футбольные-4шт., теннисные -3шт.

Волейбольная сетка -1 шт.

Секундомер-1шт.

Скакалки гимнастические-15шт.
Бадминтон-8 комплектов
Мячи набивные – 10шт.
Ракетки для н/тенниса - 6 комплекта
Палки гимнастические-6шт.
Обручи металлические 10 шт.
Эспандеры-2
Груша боксерская-1шт.
Лыжи пластиковые с ботинками-15 пар.
Коньки роликовые-12 пар.

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и 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. "разумного приспособления" в соответствии с СП 59.13330.2012. «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001», утвержденный Приказом Минрегиона России от 27 декабря 2011 г. № 605.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 2.Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.
- 3.Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2014.
- 4.Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 6.Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

- 7.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).
- 8.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 9.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 10.Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».
- 11.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- 12.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.
- 13.Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.

- 14.Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2015.
- 15.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.
- 16.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.
- 17.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- 18.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., 2014.

Интернет-ресурсы

- 19.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 20.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
21. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 22.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса планируется использовать текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. При осуществлении текущего контроля оценивается процесс учебной деятельности обучающихся, познавательные и общеучебные умения, использование рациональных способов выполнения заданий с учётом проявления интереса к учению, стремления к достижению поставленной цели и других индивидуальных и личностных качеств. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий и семинаров, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, самостоятельной работы, а также тестирование. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. *Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов. *Зачёт*. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми

умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела -юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до 22

касания перекладины); - девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением. Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Промежуточная аттестация.

Дифференцированный зачет .

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
требования к результатам освоения курса физической культуры должны отражать	
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося.Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знать:	

<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Оучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам. Структура программы предполагает освоение в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;

Основы физической подготовки;

Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.

Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности. Одной из задач

преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

При изложении учебного материала в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их медицинских показаний, психофизического развития и индивидуальных возможностей планируется использовать следующие методы:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой.
- наглядные, наблюдение, демонстрация.
- практические – физические упражнения.
- методы изложения новых знаний.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3x10 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 (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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 3x10 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	
--	------	------	--

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы (СМГ)

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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

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 определять 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 (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

Примечание:1 Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности обучающегося, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно. Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья; - самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Оценка уровня физических способностей студентов Таблица 1.

№ 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 310 м, с	16	7,3 и выше	8.0-8.1	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	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	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, количество раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа,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	в

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3x10 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 (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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 3x10 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	
--	------	------	--

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы (СМГ)

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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 — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Примечание:1 Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности обучающегося, что в условиях одного или двух занятий в

неделю осуществить достаточно сложно. Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме: - приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья; - самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма; - приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов; - формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; - формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.