



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru  
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Сарапул

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

**В.В.Новикова**

**31.08.2021 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.05 Физическая культура**

**для специальности**

**среднего профессионального образования**

**40.02.02 – Правоохранительная деятельность**

2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом социально-экономического профиля профессионального образования, Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации от 09.04.2016 г. № 637-р, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Уточнений Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015 г.) (Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Международный Восточно-Европейский колледж"

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № 1 от 30.06 2021 г.

Председатель ПЦК  Зайцева Е.Н.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
1.1. Общая характеристика учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане	8
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины	8
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы	10
<b>2. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	11
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины	12
2.3. Характеристика основных видов деятельности студентов	18
<b>3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	21
3.2. Информационное обеспечение обучения	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>29</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** 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.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** 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, психорегулирующими 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.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, БПБ, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, тхэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). 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 основного 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.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

## 1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**По очной форме:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 час., в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	177
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	5
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2 (лекция)</b>	<b>1</b>
	Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности».		
<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма»		
<b>Тема 1.3</b> Спорт в физическом воспитании студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Выполнение рефератов по темам: «Краткая история олимпийских игр», «Участие в Олимпиадах».		
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>			

<b>Тема 2.1</b> Кросс (бег по пересеченной местности)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		
<b>Тема 2.2</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок.		
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги»		
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.		
<b>Раздел 3</b> <b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Поддачи, передачи, нападающие удары		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания		
<b>Тема 3.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>

Защита	Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки		
<b>Тема 3.3</b> Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Подача мяча, нападающий удар, обманные движения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия		
<b>Тема 3.4</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её.		
<b>Раздел 4</b> <b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Перекаты: вперёд, назад. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки		
<b>Тема 4.2</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор. Упражнения на брусьях: размахивания в упоре на предплечьях. Кувырок вперёд из седа ноги врозь.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом.		
<b>Тема 4.3</b> Опорные прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Прыжок согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и длину. Прыжок через коня в длину.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание.		
<b>Раздел 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1</b> Техника передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Попеременно двухшажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Многократное выполнение стойки лыжника. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон.		
<b>Тема 5.2</b> Техника подъёмов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Подъёмы: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Подъём бегом, полуёлочкой		
<b>Тема 5.3</b> Техника спусков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Преодоление неровностей		
<b>Тема 5.4</b> Торможение и повороты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Повороты на параллельных лыжах		
<b>Раздел 6. Боевые приемы борьбы</b>			
<b>Тема 6.1</b> Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Техника безопасности на занятиях, страховка и само страховка. Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения:		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Страховка и само страховка.		
<b>Тема 6.2</b> Удары и защита от ударов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Болевые точки и уязвимые места на теле человека. Стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги. Удары рукой. Удары ногой. Комбинации ударов руками и ногами. Защита от ударов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Стойки, передвижения, ударная техника.		
<b>Тема 6.3</b> Задержание и сопровождение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком. Сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование приемов задержания и сопровождения.		
<b>Тема 6.4</b> Освобождение от захватов и обхватов:	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды. Освобождение от захвата ног. Освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади. Освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование приемов задержания и сопровождения		
<b>Тема 6.5</b> Деятельность против вооруженного и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Уход с линии атаки. Блокирование или захват. Контратака.		



невооруженного правонарушителя	Сопровождение		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование приемов задержания и сопровождения		
<b>Раздел 7</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>			
<b>Тема 7.1</b> Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки) Строевые упражнения: перестроения, размыкания. Согласование движений с музыкой. Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево.		
<b>Тема 7.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.		
<b>Раздел 8</b> Атлетическая гимнастика			
<b>Тема 8.1</b> Работа на тренажёрах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Различные сгибания и разгибания, поднимания и опускания рук. Подтягивание.		
<b>Тема 8.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

Общая физическая подготовка	Лёгкая атлетика. Гимнастика, подвижные игры. Специальная силовая подготовка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего</b>	<b>177</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)**

<b>Содержание обучения</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Спорт в физическом воспитании студентов	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p>

	<p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
5. Боевые приемы борьбы	<p>Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения.</p> <p>Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств, а также задержание и сопровождение лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>

6. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Знание техники безопасности при занятии ритмической гимнастикой. Участие в соревнованиях.
7. Атлетическая гимнастика,	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Внеаудиторная самостоятельная работа.

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### Спортивный зал:

##### Оборудование:

- баскетбольные, футбольные (футзальные), волейбольные мячи;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- скакалки;
- шахматы;
- шашки;
- сигнальные конусы;
- свисток;
- секундомер;
- накидки командные.

##### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Стрелковый тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
	<b>Основная литература</b>
1	Лях В.И .Физическая культура10 -11класс:учебник.-М.:Просвещение.

2	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>
<b>Дополнительная литература</b>	
2	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2012. – 304 с.
3	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1
4	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.
<b>III Периодические издания</b>	
	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <a href="http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm</a> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<b>IV Программное обеспечение и Интернет-ресурсы</b>	
	<a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование» ). <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009). <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры

	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<b>V</b>	<b>Перечень методических указаний, разработанных преподавателем</b>
<b>1.</b>	Методические рекомендации по выполнению практических занятий студентов
<b>2.</b>	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки</li> </ul>	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа Выполнение индивидуальных заданий Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.

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;

- 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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	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 190	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	210	170–190	160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	13–15	6	

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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 2кг 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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (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 преподавателям физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## **5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.**

### **Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в колледже обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В колледже созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания колледжа и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья колледжа обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья колледжем обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.