

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

КОЛЛЕДЖ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа
высоких технологий

А.К. Гушин

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.07 Информационные системы и
программирование

(на базе основного общего образования)

г. Белгород, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00. Информатика и вычислительная техника**

Организация-разработчик: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) Колледж высоких технологий

Разработчик:

Преподаватель колледжа высоких технологий
БГТУ им. В.Г. Шухова _____  / О.Ю. Манин/

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры информационных технологий

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.
Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент _____  / Д.Н. Старченко /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.
Председатель ПЦК профессионального цикла _____  / А.С. Мосиенко /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, на базе основного общего образования, в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

1.2. Профиль получаемого профессионального образования, в рамках которого реализуется программа учебной дисциплины: технологический профиль.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана: учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы учебной дисциплины «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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- 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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа.

1.6. Использование активных форм проведения занятий для формирования и развития результатов обучения (личностных, метапредметных, предметных)

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы обучения
Личностные:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	урок-консультация (урок-собеседование)
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	проблемная беседа, диспут, дискуссия урок-консультация (урок-собеседование)
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	урок-консультация (урок-собеседование)
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	урок-соревнование, урок-игра
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;	урок-соревнование, урок-игра
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	урок-консультация (урок-собеседование)
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	урок-консультация (урок-собеседование)
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-	урок-консультация (урок-собеседование)

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;	урок-соревнование, урок-игра (групповые методы обучения)
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	проблемная беседа, диспут, дискуссия, урок-соревнование
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	тренинг по отработке умений и навыков
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	проблемная беседа, диспут, дискуссия
готовность к служению Отечеству, его защите;	проблемная беседа, диспут, дискуссия, урок-соревнование, урок-игра
Метапредметные:	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	урок-соревнование, урок-игра
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	урок-соревнование, урок-игра (групповые методы обучения)
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	тренинг по отработке умений и навыков
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;	урок-консультация (урок-собеседование по итогам выполнения самостоятельной работы)
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	урок-соревнование, урок-игра
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	самостоятельная работа студента с использованием ИКТ
Предметные:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в	урок-соревнование, урок-игра, вовлечение во внеурочные формы работы

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	тренинг по отработке умений и навыков укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способы самоконтроля своего самочувствия
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Методы воспитания силы и выносливости тренинг
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	урок-соревнование, урок-игра, вовлечение во внеурочные формы работы

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по УП	<i>В том числе по курсам и семестрам</i>							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108	48	60	-	-	-	-	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	72	32	40	-	-	-	-	-	-
в том числе:									
Практические занятия (включая контрольные работы)	72	32	40	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		ДЗ	ДЗ	-	-	-	-	-	-

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

Наименование разделов и тем дисциплины	Наименование темы урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Уровень освоения
1	3	4	5	6
1. Раздел (теоретический)				
	12			
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	<p><i>Освоить основные понятия: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i></p> <p><i>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</i></p>	2
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	<p><i>Освоить основные понятия: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</i></p> <p><i>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</i></p>	2

			<i>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	<i>Освоить основные понятия: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</i>	2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	<i>Освоить основные понятия: Освоить основные понятия: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</i>	2
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	<i>Освоить основные понятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период</i>	2

			<p>экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	
	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	2	<p>Освоить основные понятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2
Раздел 2.	12			
Лёгкая атлетика	<p>Основы знания. Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.</p>	2	<p>Освоить технику бега на короткие дистанции.</p>	2
	<p>Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники спринтерского бега. Разучивание техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.</p>	2	<p>Освоить технику эстафетного бега.</p>	2
	<p>Учёт техники бега на 100 метров на время. Передача эстафетной палочки. Развитие двигательных качеств.</p>	2	<p>Освоить технику эстафетного бега. Сдать контрольный норматив 100 м.</p>	2

		Урок-тестирование 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки) на время.	2	<i>Сдать контрольные нормативы.</i>	2	
		Развития техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	<i>Освоить технику прыжка в длину с разбега.</i>	2	
		Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	2	<i>Освоить технику прыжка в длину с разбега.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры	Баскетбол	12				
		Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловли, передачи мяча. Эстафета	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Развивать координационные способности, совершенствование ориентации в пространстве, скорость и реакцию.</i>	2	
		Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры. Эстафета.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Знать правила соревнований. Развивать координационные способности.</i>	2	
		Передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Судейские жесты. Эстафета.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Знать судейские жесты</i>	2	
		Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Учебная игра	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Совершенствование восприятия и внимания, памяти, быстрое принятие решений.</i>	2	
		Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча с отражением в пол. Развивать волевые качества.</i>	2	
		Виды передач на оценку, эстафета. Учебная игра. Судейские жесты и правила игры на оценку (судейство игр).	2	<i>Освоить основные игровые элементы: передача мяча в движении в парах, бросок двумя руками с места.</i>	2	
	Волейбол	12				
		Техника безопасности на занятиях волейбола. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, нижняя передача мяча.	2	<i>Освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь в игровой ситуации. Развивать координационные способности.</i>	2	
		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры в волейбол.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Знать правила соревнований.</i>	2	
		Нижняя передача мяча, верхняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача через сетку. Развивать волевые качества и самостоятельность.</i>	2	
		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафета, судейские же-	2	<i>Знать судейские жесты. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2	

	сты.			
	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча.</i>	2
	Верхняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра	2	<i>Освоить основные игровые элементы: верхняя прямая подача мяча через сетку, нижний приём мяча.</i>	2

Раздел 4. Лыжная подготовка.	16				
		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История лыжного спорта	2	<i>Знать правила соревнований, технику безопасности при занятии лыжным спортом.</i>	2
		Строевые упражнения с лыжами, свободное передвижение на лыжах на дистанции. Поворот способом "переступания на месте".	2	<i>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	
		Техника одновременного одношажного хода, техника подъёма способом "ёлочкой", спуски в низкой, средней, высокой стойках, прохождение дистанции.	2	<i>Преодолеть подъёмы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</i>	2
		Техника одновременно двухшажного хода, техника подъёма способом "лесенкой", спуск в низкой стойке на оценку, техника торможения "полуплугом".	2	<i>Преодолеть подъёмы и препятствия. Сдать на оценку.</i>	2
		Техника попеременно двухшажного хода, эстафета. Техника преодоления препятствий, техника спуска в средней стойке на оценку, техника одновременно одношажного хода.	2	<i>Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Преодолеть подъёмы и препятствия. Сдать на оценку.</i>	2
		Техника одновременно четырехшажного хода, техника торможения "плугом", прохождение по дистанции.	2	<i>Пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</i>	2
		Повороты, торможение, техника одновременных и попеременных классических ходов, эстафета.	2	<i>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	2
	Приём контрольных нормативов.	2	<i>Пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</i>	2	
Раздел 5. Спортивные игры					
	20				
	Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Разучивание комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. История баскетбола в Рос-	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача мяча. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорость и реакции.</i>	2

		си.			
		Закреплённые комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ловля, передача, ведение мяча. Развивать двигательные качества.</i>	2
		Ведение мяча, остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: ведение мяча, остановка шагом, бросок одной рукой с отражением в щит.</i>	2
		Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками.</i>	2
		Передача мяча, ловля мяча на оценку. Внутренний заслон. Учебная игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: внутренний заслон. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Развитие скоростных качеств.	2	<i>Освоить технику броска с сопротивлением и без сопротивления защитника.</i>	2
		Ведение мяча, остановка прыжком на оценку, внешний заслон. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: внешний заслон. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Основы знаний. Вредные привычки и их профилактики средствами физической культуры.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: технику перемещения игрока и владения мячом.</i>	
		Проход под кольцо двумя шагами, бросок одной рукой с отражением в щит. Двухсторонняя игра.	2	<i>Освоить основные игровые элементы: проход под кольцо двумя шагами, бросок одной рукой с отражением в щит</i>	2
		Оценка техники игры в баскетбол.	2	<i>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</i>	2
	Волейбол	16			
		Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка и перемещение волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху и снизу.	2	Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Развивать координационные способности.	2
		Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Приём мяча снизу и сверху. Развитие коорди-	2	Освоить основные игровые элементы: верхняя и нижняя передача мяча в тройках.	2

		национных способностей.			
		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: верхняя прямая подача мяча через сетку, нижний приём мяча.	2
		Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Учебная игра.	2	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции.	2
		Подбор мяча отскочившего от сетки нижним приёмом мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: подбор мяча, отскочившего от сетки нижним приёмом. Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	2
		Нападающий удар, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	Освоить основные игровые элементы: нападающий удар, нижний приём мяча. Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	2
		Нападающий удар через сетку, одиночный блок. Учебная игра. Нападающий удар на оценку. Одиночный блок.	2	Освоить основные игровые элементы: нападающий удар через сетку, одиночный блок. Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоить основные игровые элементы: одиночный блок.	2
		Оценка техники игры в волейбол.	2	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку. Участвовать в соревнованиях. Развивать волевые качества, самостоятельность, инициативность.	2
Раздел 6.		8			
Лёгкая атлетика.					
		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбегом. Кроссовая подготовка 1000 м без учёта времени. Футбол.	2	<i>Уметь выполнять технически грамотно (на технику): прыжок в длину, кроссовый бег 1000 м.</i>	2
		Метание гранаты 500 г; Прыжок в длину с разбега на оценку. Футбол.	2	<i>Метание гранаты 500 г, прыжок в длину с разбега на оценку. Сдать контрольные нормативы.</i>	2
		Кроссовая подготовка на оценку 1000 м (юноши), 500 м (девушки)	2	<i>Сдать контрольные нормативы.</i>	2
		Зачетное занятие	2	<i>Освоить технику равномерного бега. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.</i>	2
72 ч					

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
1	Спортивный зал: Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи баскетбольные и волейбольные. Баскетбольные кольца. Стена гимнастическая. Канат. Конусы. Гантели. Скакалки. Набивные мячи. Гимнастические палки. Сетка волейбольная. Электронное табло, секундник, перекладины сменные	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Спортивный зал № 1, 963,2 кв. м, этаж 1, помещение 37
2	Атлетический зал: Перекладины, турникет, утяжелители, гантели, гири	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Атлетический зал, 84 кв. м, этаж 1, помещения 47,48
3	Шахматный клуб: Специализированная мебель, доски, шахматные наборы.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Шахматный клуб, 50,5 кв. м, этаж 2, помещение 27а
4	Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном: Плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 2233,1 кв. м, этаж 1, помещения 5, 9, 10
5	Стрелковый тир: Устройство отработки пристреливания, учебные автоматы АК-74, винтовки пневматические.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УК 6 № 14, 798,9 кв. м, этаж 1, помещение 63
6	Учебный кабинет общеобразовательных дисциплин для проведения лекционных и практических занятий: специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, ГУК № 726, 35 кв. м, этаж 7, помещение 35
7	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием. Сектор для прыжков в длину с песком. Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические. Тренажеры для воркаута. Специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО: Гранаты для метания, площадка для прыжков, пере-	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 7745 кв. м.

	кладчины, турникет. Площадки для пляжных видов спорта: Ворота, мяч для пляжного гандбола.	
8	Футбольное поле с естественным газоном. Футбольные ворота.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 7708 кв. м.
9	Трибуна.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 1250 кв. м.
10	Теннисный корт: Сетка, судейская вышка.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 263 кв. м.
11	Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет для самостоятельной работы Библиотека: специализированная мебель; компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет», имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, Библиотека № 303, 83,1 кв. м, этаж 3, помещение 9
12	Учебный кабинет проведения индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля: специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УК 2 № 419, 83,1 кв. м, этаж 4, помещение 17

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система ASTRA LINUX Вариант лицензирования «Орел» 1.7	Контракт №144-22 от 27.10.2022 лицензия №223100026-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-11874 от 07.11.2022 Лицензия бессрочная
2	Офисный пакет Мой офис Профессиональный 2.	Договор №143-22 от 31.10.2022 Лицензия бессрочная
3	Kaspersky Endpoint Security «Расширенный Russian Edition»	Контракт № 03261000041230000160001 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 21.08.2023. Срок действия лицензии 26.08.2025.
4	Yandex browser	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
6	nanoCAD	Соглашение №НР-22/220-ВУЗ от 17.02.2022г. Лицензия бессрочная

3.2. Информационное и учебно-методическое обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 148 с.
2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Электрон.текстовые дан. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 1 on-line. - Режим доступа:
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2020072415301116500000653172>

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы обучения
Личностные:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	устный опрос, анкетирование
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
приобретение личного опыта творческого ис-	

пользования 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;	устный опрос, анкетирование оценка результатов практических занятий оценка результатов самостоятельной работы
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной 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;	оценка результатов практических занятий наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	устный опрос, анкетирование наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	оценка результатов практических занятий
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	устный опрос, анкетирование
готовность к служению Отечеству, его защите;	устный опрос, анкетирование
Метапредметные:	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физ-	устный опрос оценка результатов самостоятельной работы

культурной, в оздоровительной и социальной практике;	
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	оценка результатов практических занятий
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	оценка результатов практических занятий
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;	устный опрос оценка результатов самостоятельной работы
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
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	оценка результатов самостоятельной работы наблюдение за действиями обучающихся в процессе обучения и во внеурочной деятельности
Предметные:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использова-	

ние их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции;
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-

	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) ^В	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
- Уметь применять на практике приемы масса и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системной дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физических упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - Сгибания 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, юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учёта времени);
- Тест Купера - 12-минутное передвижение

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Общую выносливость обучающегося оценивается при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося проводим при прыжке в длину с места.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок, обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

Для обучающихся в СМГ необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.