Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общепрофессиональный цикл

образовательной программы среднего профессионального образования

по профессии среднего профессионального образования

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016г N 1581 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016г N 44800) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации   
  № 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы по профессии **«23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Разработчик:** Колесников Н.А., преподаватель

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Физическая культура/адаптационная физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00. «Техника и технологии наземного транспорта».

**1.2. Место дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

**1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

**знать/понимать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

**1.4. Формирование общих компетенций согласно ФГОС СПО.**

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ППКРС).

|  |  |
| --- | --- |
| ПК 1.1 | Определять техническое состояние автомобильных двигателей |
| ПК 1.2 | Определять техническое состояние электрических и электронных систем автомобилей |
| ПК 1.3 | Определять техническое состояние автомобильных трансмиссий |
| ПК 1.4 | Определять техническое состояние ходовой части и механизмов управления автомобилей |
| ПК 1.5 | Выявлять дефекты кузовов, кабин и платформ |
| ПК 2.1 | Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей |
| ПК 2.2 | Осуществлять техническое обслуживание электрических и электронных систем автомобилей |
| ПК 2.3 | Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий |
| ПК 2.4 | Осуществлять техническое обслуживание ходовой части и механизмов управления автомобилей |
| ПК 2.5 | Осуществлять техническое обслуживание автомобильных кузовов |
| ПК 3.1 | Производить текущий ремонт автомобильных двигателей |
| ПК 3.2 | Производить текущий ремонт узлов и элементов электрических и электронных систем автомобилей |
| ПК 3.3 | Производить текущий ремонт автомобильных трансмиссий |
| ПК 3.4 | Производить текущий ремонт ходовой части и механизмов управления автомобилей |
| ПК 3.5 | Производить ремонт и окраску кузовов |
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 02. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 05. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 07. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 09. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная нагрузка обучающегося** | **Количество часов** |
| Максимальная нагрузка | 110 |
| Самостоятельная учебная работа | 70 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 40 |
| лабораторных и практических занятий | 40 |
| практическая подготовка | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | | | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **110** | | | |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **70** | | | |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий** | **40** | | | |
| лабораторно-практические занятия | 40 | | | |
| практическая подготовка | 0 | | | |
| *Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета* | **1 семестр** | **2 семестр** | **3 семестр** | **4 семестр** |
| 10 | 10 | 10 | 10 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов**  **и тем** | **Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельных работ обучающихся** | **Уровень освоения** | **Кол-во часов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **9** |
| Тема 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности. | **Содержание учебного материала** |  | **9** |
| **Практическое занятие:** Комплексы дыхательных упражнений. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы утренней гимнастики. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений для мышц глаз. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений по формированию осанки. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений для снижения массы тела. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений для наращивания массы тела. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления мышц брюшного пресса. | 1-2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы систем организма. | 1-2 | 1 |
| **Зачёт** | 3 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Повторить технику прыжков через скакалку. Повторить упражнения вводной и производственной гимнастики. Повторить упражнения с собственным весом тела. | 3 | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовить доклады на темы: "Основы здорового образа жизни», «Физическая культура в обеспечении здоровья", "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». | 3 | 8 |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка.** | | | **9** |
| Тема 1.Общая физическая подготовка. | **Содержание учебного материала** |  | **9** |
| **Практическое занятие:** Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений | 2 | 3 |
| **Практическое занятие:** Комплекс общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Подвижные игры различной интенсивности. | 3 | 2 |
| **Зачёт** | 3 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Разработать комплекс упражнений на подвижность и скорость. | 3 | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовить рефераты на темы: «Психофизиологические основы учебного и производственного труда», «Средства физической культуры в регулировании работоспособности». | 3 | 8 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | | **9** |
| Тема 1. Баскетбол. | **Содержание учебного материала** |  | **5** |
| **Практическое занятие:** Техника перемещения, ловли, передач и ведения мяча. Тактика игры в нападении. | 2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 1 |
| **Практическое занятие:** Тактика игры в защите. | 1 | 1 |
| **Практическое занятие:** Групповые и ко­мандные действия игроков. | 2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Двусторонняя игра**.** | 2 | 1 |
| Тема 2. Волейбол. | **Содержание учебного материала** |  | **4** |
| **Практическое занятие:** Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Тактика игры в защите. | 1 | 1 |
| **Практическое занятие:** Групповые и командные действия игроков.Тактика игры в нападении. | 2 | 1 |
| **Практическое занятие:** Двусторонняя игра**.** | 2 | 1 |
| **Зачёт** | 3 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Повторить правила баскетбола. Закрепить тактику игры в защите и нападении.  Повторить перемещения, ловли, передач и ведения мяча. | 3 | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Повторить правила волейбола. Закрепить тактику игры в защите и нападении.  Прыжковые упражнения. | 3 | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовить рефераты на темы: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств», «Техника ведения мяча с изменением направления». | 3 | 8 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка.** | |  | **8** |
| Тема 1. Лыжная подготовка. | **Содержание учебного материала** |  | **8** |
| **Практическое занятие:** Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | 1 | 1 |
| **Практическое занятие:** Полуконьковый и коньковый ход. | 1 | 1 |
| **Практическое занятие:** Передвижение по пересечённой местности. | 3 | 1 |
| **Практическое занятие:** Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Кроссовая подготовка**.** Бег по стадиону. | 3 | 1 |
| **Практическое занятие:** Бег по пересечённой местности до 5 км**.** | 3 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта». | 3 | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Передвижения на лыжах по пересеченной местности. Отработать все лыжные хода. | 3 | 8 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | | 3 | **2** |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | | **40** |
| **Самостоятельная работа** | | **70** |

**Уровни усвоения:**

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 рабочей программы учебной дисциплины**

* 1. **Материально-техническое обеспечение:**

-гимнастические снаряды (перекладина, конь с ручками, лягушка гимнастическая), маты гимнастические стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, ростомер;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки, шарики;

-турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1850673 (дата обращения: 26.08.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 24.08.2023).

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 26.08.2023). – Режим доступа: по подписке.

**3.2.2. Дополнительная литература**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475739.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475600.

**3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4.****Контроль и оценка результатов освоения учебной Дисциплины**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов деятельности студентов**  **(на уровне учебных действий)** |
| **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | * Осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.). * Строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния и решаемых задач. * Точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки. * Избирательно воспитывать физические качества. * Эффективно осваивать технику физических упражнений. |
| **Общая физическая подготовка** | * Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. * Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. * Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. * Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. |
| **Спортивные игры** | * Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. * Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. * Развитие личностно-коммуникативных качеств. * Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. * Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. * Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. * Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. * Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| **Лыжная подготовка** | * Совершенствование техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. * Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. * Сдача на оценку техники лыжных ходов. * Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. * Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. |

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения выполнения практических и контрольных работ, а также внеаудиторных самостоятельных работ.**

**Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**Контрольные задания для определения уровня развития профессионально значимых психофизиологических качеств студентов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Профессионально значимое психофизиологическое качество** | **Контрольные упражнения** | **Результат** | **Уровень развития** |
| Быстрота движения | Бег с высоким подниманием бедра на месте (10 сек). | юн. - ≥ 42раз, дев. -≥ 40;  юн. - 39-41, дев. -37-39;  юн. -≤ 39, дев. -≤37. | высокий  средний  низкий |
| Быстрота реакции | Проба с ловлей линейки вытянутой горизонтально рукой. | юн. -≤ 10 см, дев. -≤12см;  юн. - 11-14, дев. -13-16;  юн. - ≥ 14раз, дев. -≥ 16. | высокий  средний  низкий |
| Выносливость | 6-ти минутный бег. | юн. - ≥1500 м,  дев. - ≥ 1300 м;  юн. -1300-1450 м,  дев. - 1050- 1250 м;  юн. -≤ 1200, дев. -≤1000. | высокий  средний  низкий |
| Сила мышц рук | Подтягивание на высокой перекладине (юноши);  Отжимания в упоре лежа (девушки). | 11раз и более,  8-9 раз,  5 раз и менее.  15 раз и более,  11 – 14 раз,  10 раз и менее. | высокий  средний  низкий  высокий  средний  низкий |
| Сенсорно-моторная координация движений рук | Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с передачей его из одной руки в другую  (10 кругов). | юн. -≤ 12 с, дев. -≤15 с;  юн. -13-15, дев. -16-18 с;  юн. - ≥16 с, дев. -≥ 19 с. | высокий  средний  низкий |
| Подвижность пальцев рук | Тест Фельденкрайза (количество раз за 10 сек.). | 15 раз и более;  12-14 раз;  11раз и менее. | высокий  средний  низкий |
| Глазомер | Броски баскетбольного мяча по кольцу (количество попаданий в маленький квадрат из 10 попыток). | 8 раз и более,  5-7 раз,  4 раза и менее. | высокий  средний  низкий |
| Устойчивость внимания | «Корректурная проба». | 7 ошибок и менее,  8-13 ошибок,  14 ошибок и более. | высокий  средний  низкий |