

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖИ РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЕВПАТОРИЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессий среднего профессионального образования  
Уровень основной образовательной подготовки – **базовый** по  
направлениям подготовки:

**13.01.10** - Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

**Форма обучения** – очная  
**Срок освоения ОПОП** - 2 года 10 месяцев.

Евпатория, 2022

ОДОБРЕНА

На заседании П(Ц)К общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 «31» 08 2022 г.

Председатель комиссии *А.С. Сундукова*

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ГБПОУ РК

«Евпаторийский индустриальный техникум»

*А.С. Сундукова*

«31» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. С уточнениями центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО»

Организация - разработчик: ГБПОУ РК «Евпаторийский индустриальный техникум»

Преподаватель: Добровольская М. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4 стр.
2. Структура и содержание учебной дисциплины	10 стр.
3. Условия реализации учебной дисциплины	25 стр.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	27 стр.

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования по физической культуре на профильном уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2 2/16г.-3)

Согласно «Рекомендациям по реализации среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура изучается в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) с учетом профиля получаемого профессионального образования.

При освоении профессий СПО технического профиля:

13.01.10 - Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) физическая культура изучается как базовая учебная дисциплина. При построении учебного процесса учитываются, требования ФГОС СПО, которые предусматривают, что выпускник, освоивший ОПОП СПО, должен обладать общими компетенциями. Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего общего образования базового уровня.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы профессий СПО технического и социально-экономического профилей и обучающиеся в учреждении СПО по данным профилям изучают физическую культуру в объеме 256 часов.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить

индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и
- аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

При освоении профессий СПО технического профиля: 13.01.10 - Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Физическая культура изучается как профильный учебный предмет. При построении учебного процесса учитываются, требования ФГОС СПО, которые предусматривают, что выпускник, освоивший ОПОП СПО, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

<b>Общие компетенции (ОК)</b>	<b>Рекомендуемые методы формирования</b>
<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Проблемно-эвристический метод (обучающие самостоятельно формируют ответ на вопрос «Зачем мне нужна физическая культура и спорт?»).
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Алгоритмический метод (обучающие выбирают метод решения проблемы исходя из объяснения преподавателя или ранее полученных знаний и умений)
<b>ОК 3.</b> Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Алгоритмический метод + проектно-исследовательский метод (обучающие при решении стандартных ситуаций формируют типичный алгоритм действий, нестандартные ситуации решают проблему через мини-исследования)
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных заданий.	Алгоритмический метод + проектно-исследовательский метод (обучающие осуществляют поиск необходимой информации, опираясь на уже заданные варианты и способы поиска)
<b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	От объяснительно-иллюстративного к проектно-исследовательскому методу (в зависимости от уровня и сложности решаемой проблемы, ожидаемого результата, обучающие самостоятельно прибегают к оптимальной методике работы с инфокоммуникационными технологиями)
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Объяснительно-иллюстративный метод, алгоритмический метод (обучающиеся опираются на воспроизведение предлагаемых преподавателем образцов коллективной работы и общения. Выбирают по заданному образцу алгоритм действий в конкретной ситуации)
<b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.	Алгоритмический метод + проектно-исследовательский метод, когда в зависимости от сложности учебной задачи, способов организации образовательного процесса, обучающийся самостоятельно принимает решение о выборе правильного ответа, его аргументации и готов отстаивать свою и коллективную точку зрения
<b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Проблемно-эвристический метод (самостоятельный выбор задач личностного развития и направления самообразования требует умение формулировать задачи и цели, определять направления, способы и пути их достижения)

<b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Проблемно-эвристический метод (обучающийся самостоятельно выбирает приемы и технические способы самостоятельной деятельности в зависимости от развития инфокоммуникационных технологий и смены развивающих задач)
<b>ОК 10.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Проблемно-эвристический метод (обучающийся должен определять связь между результатами своей деятельности и патриотическим долгом по исполнению воинской обязанности)

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)

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	85
Итоговая аттестация 4 семестр – дифференцированный зачет. 1-3 семестр аттестация в форме тестирования.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Современное состояние физической культуры и спорта.	<b>2</b>	3
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1 Формирование скоростно-силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники высокого, низкого старта развитие скоростных качеств. стартовый разгон, финиширование. бег 100м <b>Практические занятия:</b> комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м. бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта. беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки, беговые упражнения	3	2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат: «Техника низкого и высокого старта»; «Подготовка к дистанции для бега на выносливость»;	2	3
Тема 1.2 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности эстафетный бег 4x100м; стартовый разгон, финиширование. <b>Практические занятия:</b> передача эстафетной палочки.	3	2,3

	бег 100м; развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции;		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Сообщение на тему: «История развития легкой атлетике»; «Легкая атлетика в системе физической культуры».	3	3
Тема 1.3 Совершенствование физического качества выносливости.	<b>Содержание учебного материала:</b> пробег разных дистанций с учетом и без учета времени, формируя и совершенствуя выносливость у студента. <b>Практические занятия:</b> бег на выносливость по пересеченной местности 1000м(без учета времени) бег на выносливость по пересеченной местности 3000м(без учета времени) равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн) (с учетом времени)	5	2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему: «Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции»; «Легкая атлетика и ее виды».	5	3
Тема 1.5 Совершенствование метания гранаты	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники метания гранаты; <b>Практические занятия:</b> упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, само страховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.	5	3
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>  техника безопасности на уроках спортивных игр;  правила игры, учебная игра по упрощенным правилам;  совершенствование броска мяча в корзину  учебная игра ;  совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с трёх шагов) тактика нападения;  тактика защиты;	10	2,3

	<p>обучение приёмам овладения мячом.(вырывание, выбивание) ;</p> <p>обучение приёмам техники защиты;</p> <p>приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват);</p> <p>приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват)</p> <p><b>Практические занятия:</b>  упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении  упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении. упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, обще-развивающие упражнения. упражнения с мячом, игра баскетбол.  упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще развивающие упражнения. упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание .игра стрит бол; упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом, упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват Упражнения с мячом, комплекс обще развивающих упражнений.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.</p>	5	3
Тема 2.2 Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника безопасности на уроках спортивных игр;</p> <p>правила игры, учебная игра;</p> <p>по упрощенным правилам.</p> <p>обучение приёмам мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе;</p> <p>тактика нападения;</p> <p>тактика защиты;</p> <p>учебная игра;</p> <p>тактика защиты;</p>	10	2,3

	<p>совершенствование передачи верхняя, нижняя.</p> <p>совершенствование нападающего удара, блокирование.</p> <p>передачи нижние;</p> <p>подача прямая верхняя.</p> <p><b>Практические занятия:</b> упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении</p> <p>упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам Упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи упражнения с мячом. Упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. упражнения с мячом, стрит бол. : упражнения с мячом, обще развивающие упражнения, подачи верхние, нижние. упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование. Упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. Подача, передачи мяча.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «История зарождения волейбола»реферат на тему «Техника приёма в волейболе».Участие в соревнованиях.</p>	5	3
Тема2.3 Футбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности на уроках спортивных игр; совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.; правила игры в футбол; учебная игра по упрощенным правилам; совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча; учебная игра; совершенствования техники ведения мяча; совершенствование техники защитных действий; учебная игра; совершенствование тактики игры;</p> <p><b>Практические занятия:</b> упражнения с мячом в паре; передача мяча на месте в движении; ведение мяча на месте в движении; движение по футбольному полю без мяча, имитация работы с мячом; удар по летящему мячу -резанные удары; -удар по мячу серединой лба; -удар боковой частью лба; -удар головой с разбега; - остановка крутящегося мяча подошвой, внутренней стопой играм по зонам; ищем партнера, играем в два касания; ведение мяча «по спирали» 4-6 чел. обвод фишек; отбор мяча толчком плеча в плечо; игра в защитной зоне в два касания, а в зоне нападения в три касания; тактические действия в защите, в нападении; удары в створ ворот по зональным квадратам (11 м); ведение мяча на скорость с обводкой фишек ;работа с мячом в парах</p>	10	2,3

	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему: « История зарождение футбола». «Тактика нападения в футболе» Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.	5	3
<b>РАЗДЕЛ 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.</p> <p>Круговая тренировка, работа на тренажёрах.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие силы.</p> <p>Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями</p> <p>Упражнения с гирей, штангой</p> <p>Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями. Упражнения для развития трицепсов.</p> <p>Упражнения для развития дельта - видных мышц.</p> <p>Упражнения для развития груди</p> <p>Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Практические занятия:</b> упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями упражнения на тренажёрах, на все группы мышц, упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.. упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке, упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Отжимание на брусьях, жим штанги Работа с гантелями, со штангой. Жим штанги, гантели. Подтягивания на перекладине, тяги штанги к груди, наклон туловища вперед со штангой.</p>	<b>21</b>	2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему« Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.	10	3

<b>РАЗДЕЛ 4 «Кроссовая подготовка»</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки.</li> <li>2. Виды кроссовой подготовки.</li> <li>3 Бег по пересеченной местности.</li> <li>4 Зачет. Бег 1000 м 6 Зачет. Бег 3000 м</li> </ol> <b>Практические занятия:</b> бег по пересеченной местности 1000м; бег по пересеченной местности.3000м; рваный бег бег по пересеченной местности 5000 м без учета времени на выносливость.	<b>9</b>	2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание».	7	3
	Всего за 1 курс:	80– аудиторная нагрузка 40- самостоятел ьная работа	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Современное состояние физической культуры и спорта.</p>	2	3
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		18	
Тема 1.1 Формирование скоростно-силовых качеств.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>совершенствование техники высокого, низкого старта</p> <p>развитие скоростных качеств.</p> <p>стартовый разгон, финиширование.</p> <p>бег 100м</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м. бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.</p> <p>беговые упражнения, бег на короткие дистанции.</p> <p>Передача эстафетной палочки, беговые упражнения</p>	4	2,3

	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Реферат:</p> <p>«Техника низкого и высокого старта»;</p> <p>«Подготовка к дистанции для бега на выносливость» ;</p>	4	3
Тема 1.2 Эстафетный бег	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника безопасности</p> <p>эстафетный бег 4x100м;</p> <p>стартовый разгон,</p> <p>финиширование.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>передача эстафетной палочки.</p> <p>бег 100м;</p> <p>развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции;</p>	6	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Сообщение на тему:</p> <p>«История развития легкой атлетике»;</p> <p>«Легкая атлетика в системе физической культуры».</p>	5	3

<p>Тема 1.3 Совершенствование физического качества выносливости.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> пробег разных дистанций с учетом и без учета времени, формируя и совершенствуя выносливость у студента.</p> <p><b>Практические занятия:</b> бег на выносливость по пересеченной местности 1000м (без учета времени) бег на выносливость по пересеченной местности 3000м (без учета времени) равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн) (с учетом времени)</p>	6	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему: «Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции»; «Легкая атлетика и ее виды».</p>	5	3
<p>Тема 1.5 Совершенствование метания гранаты</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники метания гранаты;</p> <p><b>Практические занятия:</b> упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, самостраховка. Судейство соревнований.</p>	5	3
<p><b>Раздел 2 Спортивные игры</b></p>		<b>30</b>	

Тема 2.1 Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника безопасности на уроках спортивных игр; правила игры, учебная игра по упрощенным правилам;</p> <p>совершенствование броска мяча в корзину учебная игра ;</p> <p>совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с трёх шагов) тактика нападения; тактика защиты;</p> <p>обучение приёмам овладения мячом.(вырывание, выбивание) ;</p> <p>обучение приёмам техники защиты;</p> <p>приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват);</p> <p>приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват)</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении. упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, обще-развивающие упражнения. упражнения с мячом, игра баскетбол. упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще развивающие упражнения. упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание .игра стрит бол; упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом, упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват Упражнения с мячом, комплекс обще развивающих упражнений.</p>	5	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.</p>	5	3
Тема 2.2 Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника безопасности на уроках спортивных игр;</p> <p>правила игры, учебная игра;</p> <p>по упрощенным правилам.</p> <p>обучение приёмам мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди,</p>	5	2,3

	<p>животе;</p> <p>тактика нападения;</p> <p>тактика защиты;</p> <p>учебная игра;</p> <p>тактика защиты;</p> <p>совершенствование передачи верхняя, нижняя.</p> <p>совершенствование нападающего удара, блокирование.</p> <p>передачи нижние;</p> <p>подача прямая верхняя.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении</p> <p>упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам. упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи упражнения с мячом. упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. упражнения с мячом, стрит бол. : упражнения с мячом, обще развивающие упражнения, подачи верхние, нижние. упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование. упражнения с мячом, обще развивающие упражнения. Подача, передачи мяча.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Реферат на тему «История зарождения волейбола» реферат на тему «Техника приёма в волейболе». Участие в соревнованиях.</p>	5	3
Тема 2.3 Футбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности на уроках спортивных игр; ведение мяча, контроль над мячом; совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.; правила игры в футбол; учебная игра по упрощённым правилам; совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча учебная игра; совершенствования техники ведения мяча; совершенствование техники защитных действий; учебная игра; совершенствование тактики игры;</p> <p><b>Практические занятия:</b></p>	10	2,3

	<p>упражнения с мячом в паре; передача мяча на месте в движении; ведение мяча на месте в движении;</p> <p>движение по футбольному полю без мяча, имитация работы с мячом; удар по летящему мячу</p> <p>-резанные удары;</p> <p>-удар по мячу серединой лба;</p> <p>-удар боковой частью лба;</p> <p>-удар головой с разбега;</p> <p>- остановка крутящегося мяча подошвой, внутренней стопой играм по зонам; ищем партнера, играем в два касания;</p> <p>ведение мяча «по спирали» 4-6 чел. обвод фишек; отбор мяча толчком плеча в плечо; игра в защитной зоне в два касания, а в зоне нападения в три касания;</p> <p>тактические действия в защите, в нападении; удары в створ ворот по зональным квадратам (11 м); ведение мяча на скорость с обводкой фишек; работа с мячом в парах.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему: «История зарождение футбола». «Тактика нападения в футболе» Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.</p>	5	3
<p><b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.</p> <p>Круговая тренировка, работа на тренажёрах.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие силы.</p> <p>Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями</p> <p>Упражнения с гирей, штангой</p> <p>Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями. Упражнения для развития трицепсов.</p> <p>Упражнения для развития дельта - видных мышц.</p>	20	2,3

	<p>Упражнения для развития груди</p> <p>Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями упражнения на тренажерах, на все группы мышц. упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.. упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке, упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Отжимание на брусьях, жим штанги Работа с гантелями, со штангой. Жим штанги, гантели. Подтягивания на перекладине, тяги штанги к груди, наклон туловища вперед со штангой.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему« Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.</p>	5	3
<b>РАЗДЕЛ4«Кроссовая подготовка»</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки Виды кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. Зачет. Бег 1000 м 6 Зачет. Бег 3000 м</p> <p><b>Практические занятия:</b> бег по пересеченной местности 1000м; бег по пересеченной местности.3000м; рваный бег по пересеченной местности 5000 м без учета времени на выносливость.</p>	<b>12</b>	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание».</p>	3	3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Контрольный срез(нормативы)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП .Реферат на тему «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание».</p>	2	

<p>Раздел 6 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.</p> <p style="text-align: right;"><b>Практические занятия</b></p> <p>Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</li> <li>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</li> <li>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</li> <li>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</li> <li>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП</p>	<p>9</p> <p>26</p> <p>с учетом</p>	<p>2,3</p>
	<p style="text-align: center;">Всего за 2 курс :</p>	<p>91– аудиторная нагрузка 45-самостоятельная.</p>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;

-наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровье сберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

2.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

3.Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно.- метод. пособие. — М., 2020.

4.Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.

5.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб .пособие. — Тюмень, 2019.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

6.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018. под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

7..Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятия.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2019.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2020.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021 Сайганова Е. Г., Дудов В. А

### **Интернет-ресурсы:**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

### **Нормативные источники:**

1. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ30 декабря 2008 № 6-ФКЗ и № 8 – ФКЗ) // СПС «Консультант плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

#### 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, рефератов, докладов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правильное выполнение комплексных заданий</li> <li>-правильное выполнение индивидуальных заданий</li> <li>-выполнение упражнений по самоконтролю</li> <li>-правильное выполнение преодоление препятствий и на скорость-техника выполнения упражнений по самозащите -техника выполнения нормативов на кол-во.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение индивидуальных заданий на укрепление здоровья</li> <li>-нормативный и текущий контроль</li> <li>-программно - нормативный способ</li> </ul>



**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	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координацион ные	Челночны й 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 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
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 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400		1300	1050– 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положени	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже

		я стоя, см	17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**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



## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ 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, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).