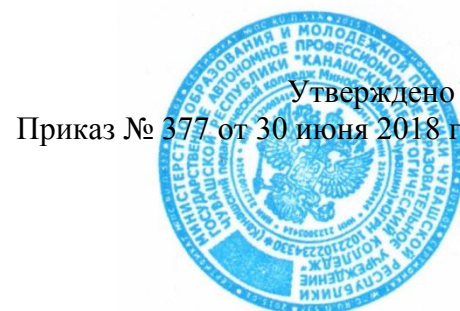


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**СПЕЦИАЛЬНОСТИ:**  
**44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**  
**44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**53.02.01 МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
Базовая подготовка  
Очная форма обучения

Рабочая программа одобрена предметно-цикловой комиссией физкультурного отделения

Протокол № 8

от 28.06.2018г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Ноздряков И.Ю.

Рабочая программа разработана на основе  
Федерального государственного стандарта среднего  
общего образования и основных профессиональных  
образовательных программ среднего  
профессионального образования для специальности  
44.02.01 Дошкольное образование  
44.02.02 Преподавание в начальных классах  
53.02.01 Музыкальное образование

Зам. директора по УР

Алексеева В.Н.

Разработчик:

Ноздряков И.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 175 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся 117 часов; самостоятельная работа обучающихся 58 часов.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

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

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

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

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

Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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

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

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

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

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

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- *предметных:*
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Теоретическая часть

#### *Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО*

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.

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.

## *1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

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.

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. 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.

## *2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

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.

## *3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки*

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.

## *4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

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 экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## *5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.



## Практическая часть

### Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

##### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## Тематический план

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (аудиторные занятия и внеаудиторная самостоятельная работа студентов)  | Объем часов | Характеристика видов деятельности студентов  |
|---|--|-------------|--|
| Теоретическая часть<br>Раздел 1   |  | <b>15</b>   |  |
| Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 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.<br>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. | 2           | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                  | 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.   | 3           | Знание о влиянии экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. 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. |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Тема 1.3<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>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.  | 3 | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены   |
| Тема 1.4<br>Самоконтроль. его основные методы, показатели и критерии оценки  | 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.   | 3 | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля  |
| Тема 1.5<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>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. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |

|  |   |     |  |
|--|---|-----|--|
| Тема 1.6 Физическая культура профессиональной деятельности специалиста | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 2   | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| Самостоятельная работа   | Основные терминологические понятия. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов. Основные формы и организация самостоятельных занятий физкультурой и их роль в целенаправленном воздействии на организм. Роль врачебного и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. | 12  |  |
| Практическая часть<br>Раздел 2   |   | 102 |  |
| Учебно-методические занятия  |   | 10  |  |
| Тема 2.1   | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.   | 2   | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.   |
| Тема 2.2   | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению  | 2   | Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  |
| Тема 2.3   | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  | 2   | Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.   |

|                                     |   |           |  |
|-------------------------------------|---|-----------|--|
| Тема2.4                             | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.  | 2         | Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом   |
| Тема2.5                             | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата.  | 2         | Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  |
| <b>Самостоятельная работа</b>       | Составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; Массаж и самомассаж; Составление комплексов утренней гимнастики; Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения систем организма | <b>5</b>  |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b> |   | <b>92</b> |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>    |   | <b>30</b> |  |
| Тема3.1                             | Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовое ускорение; Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки.   | 2         | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| Тема3.2                             | Бег на длинные дистанции: высокий старт; стартовое ускорение; бег на ровных участках по прямой и повороту; финиширование  | 2         |  |
| Тема3.2                             | Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие дистанции (100 м.)  | 2         |  |
| Тема3.3                             | Повторный и переменный бег на отрезках 30—120 м. Переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.  | 2         |  |
| Тема3.4                             | Кроссовая подготовка по пересеченной местности до 5км   | 2         |  |
| Тема3.5                             | Подготовка и выполнение нормативов в беге на местности (кросс) в условиях соревнований — юноши — 3000 м, девушки — 2000м.   | 2         |  |
| Тема3.6                             | Прыжок в высоту с разбега: Техника прыжка «перешагиванием».   | 2         |  |
| Тема3.7                             | Ознакомление с техникой прыжка способом «ножницы», «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту;   | 2         |  |
| Тема3.8                             | Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в высоту в условиях соревнований.  | 2         |  |
| Тема3.11                            | Прыжки в длину с разбега: Техника прыжка «согнув ноги».   | 2         |  |
| Тема3.12                            | Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Специальные упражнения прыгуна в длину  | 2         |  |
| Тема3.13                            | Специальные упражнения прыгуна в длину. и выполнение нормативов в прыжках в длину   | 2         |  |
| Тема3.14                            | Метание гранаты: Техника метания гранаты, с места, с 3—5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега в полную силу  | 2         |  |
| Тема3.15                            | Подготовка к выполнению нормативов в метании гранаты.   | 2         |  |
| Тема3.16                            | Выполнению нормативов в метании гранаты.  | 2         |  |

|                                    |  |           |   |
|------------------------------------|--|-----------|---|
| <b>Самостоятельная работа</b>      | Бег с разной интенсивностью, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание предметов на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  | <b>12</b> |   |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b> |  | <b>12</b> | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.   |
| Тема4.1                            | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ход.   | 2         | Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.  |
| Тема4.2                            | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Совершенствование попеременного двухшажного хода   | 2         | Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.  |
| Тема4.2                            | Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, "лесенкой", "елочкой".  | 2         | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.   |
| Тема4.3                            | Совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами.  | 2         | Преодоление подъемов и препятствий.   |
| Тема4.4                            | Техника преодоления спусков: основная, низкая и высокая.   | 2         | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.   |
| Тема4.5                            | Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанциях: юноши — 5 км, девушки — 3 км.  | 2         | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.   |
| <b>Самостоятельная работа</b>      | передвижение ранее изученными лыжными ходами, преодоление спусков, подъемов, торможения поворотов, строевые упражнения на лыжах, повороты на месте, преодоление лыжными ходами дистанции 4-8 км. | <b>10</b> | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>   |  | <b>34</b> |   |
| Тема5.1<br>Баскетбол               | Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами; вправо, влево. Остановка «в два шага» и прыжком. Учебные игры.   | 2         | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| Тема5.2                            | Бег — ускорение — остановка «в два шага». Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительным сигналам.  | 2         |   |
| Тема5.3                            | Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, ловля в прыжке мячей, летящих с различных направлений на разных уровнях и с различной скоростью. Учебные игры                              | 2         |   |
| Тема5.4                            | Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. Учебные игры   | 2         |   |
| Тема5.5                            | Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения. Учебные игры   | 2         |   |
| Тема5.6                            | Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения. Учебные игры   | 2         |   |
| Тема5.7                            | Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски. Учебные игры  | 2         | Игра по правилам.   |

|                               |  |    |  |
|-------------------------------|--|----|--|
| Тема 5.8                      | Техника безопасности игры. Правила судейства игры.   | 2  |  |
| Тема 5.9                      | Жесты судей. Ведение протоколов  | 1  |  |
| Волейбол<br>Тема 5.2.1        | Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения, выпады в различных направлениях. Двусторонняя игра.  | 2  | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| Тема 5.2.2                    | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.3                    | Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.4                    | Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая, подача в прыжке. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.5                    | Прием мяча одной рукой в падении вперед, перекатом в сторону. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.6                    | Прямой нападающий удар; нападающий удар переводом вправо(влево)  | 2  |  |
| Тема 5.2.7                    | Блокирование атакующих ударов: одиночное, групповое блокирование. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.8                    | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.   | 2  |  |
| Тема 5.2.9                    | Правила судейства игры. Техника безопасности. Жесты судей.   | 1  |  |
| <b>Самостоятельная работа</b> | упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Изучение правил соревнований | 13 |  |
| <b>Раздел.6. Гимнастика</b>   |  | 12 | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании            |
| Тема 6.1                      | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке  | 2  |  |
| Тема 6.2                      | Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).  | 2  |  |
| Тема 6.3                      | Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке   | 2  |  |
| Тема 6.4                      | Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.   | 2  |  |



|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| Тема 6.5   | Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке  | 2        | напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,                      |
| Тема 6.6   | Подготовительные упражнения в прыжках через козла. Вскок в упор на колени и соскок ноги врозь. Прыжок ноги врозь.   | 2        | упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                      | кувырки вперед-назад, сгибание-разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание, стойка на голове, на лопатках, перевороты боком, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, прыжки на двух ногах и со сменой ног, упражнения на равновесие. | <b>6</b> |   |
| <b>Зачет (1 семестр)/дифференцированный зачет (2 семестр)</b><br>/ |   | <b>4</b> |   |

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

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

знать/понимать:

- 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.

## **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);
  - поднимание 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).

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

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)   | Возраст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|----------|---------------------------|---|-----------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                           |   |                 | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|          |                           |   |                 | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные                | Бег<br>30 м, с  | 16              | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2        | Координационные           | Челночный<br>бег<br>3'10 м, с   | 16              | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в<br>длину с места,<br>см  | 16              | 230 и<br>выше  | 195–<br>210   | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–<br>190   | 160 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 240            |               | 190               | 210            |               | 160           |
|          |                           |   |                 |                | 205–<br>220   |                   |                | 170–<br>190   |               |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, м  | 16              | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 1500           |               | 1100              | 1300           |               | 900           |
|          |                           |   |                 |                | 1300–<br>1400 |                   |                | 1050–<br>1200 |               |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см  | 16              | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                           |   | 17              | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине<br>из вися, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из вися лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16              | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                           |   | 17              | 12             | 9–10          | 4                 | 18             | 13–15         | 6             |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусьях (количество раз)  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег<br>3'10 м (с)  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)  | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| . Координационный тест — челночный бег 3'10 м<br>(с)   | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| . Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| . Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

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

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Для обучающихся**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.  
Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.  
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

### **Для преподавателей**

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.  
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.  
Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.  
Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.  
Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.  
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.  
Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.  
Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.  
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.