

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
\_\_\_\_\_ Л. П. Князева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2024 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Разработчики:

Автор: Исраилов М.Д., преподаватель ГБПОУ НТЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

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.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов

Обязательная аудиторная учебная 117 час

Самостоятельная работа 59 часов

#### **1.5. Перечень формируемых компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	106
контрольные работы	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	1	
<p><b>Тема 1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	1	
<p><b>Тема 2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	



<b>Тема 3.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	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.		
<b>Тема 4</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	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.		
<b>Тема 5</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	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.		
	<b>Содержание учебно-методических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</b>		

<p style="text-align: center;"><b>Тема 6</b> <b>Учебно – методические занятия</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</li> <li>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol>	13	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение контролю пульсометрии в процессе занятий физической культурой и спортом. Замер пульса в покое, в движении. Определение физической работоспособности по тесту Руфье Диксона, восстановления по тесту Пробы Робмерга.</li> <li>2. Обучение релаксирующему комплексу массажа (Приёмам: поглаживание, разминание, выжимание, ударным приёмам и т.д.). Обучение навыкам самомассажа и взаимомассажа.</li> <li>3. Обучение комплексу упражнений для коррекции зрения.</li> <li>4. Обучение методике составления комплексов различной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики.</li> <li>5. Оценка физической подготовленности по Р. Симеку.</li> <li>6. Составление дневника наблюдений с записью тестов по определению состояния здоровья и общефизической подготовки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, реакции, ловкости, гибкости, координации и т.п.</li> </ol>		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Ведение дневника наблюдения.  Контроль работоспособности, пульсометрии, антропометрических данных, физического развития.  Тестирование для оценки физической подготовленности.  Составление комплекса гигиенической гимнастики и выполнение.  Составление комплекса производственной гимнастики и выполнение.  Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	6	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 7</b>  <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <sup>1</sup></p>	2	
	<p>1. 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 2000 м (девушки) и 3000 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.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон  2. Финиширование  3. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),  4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  7. Толкание ядра</p>	21	
	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>1. Бег 100 м с учетом времени  2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)  4. Прыжок в длину с места</p>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Кросс или бег на тренажёре беговая дорожка;  Упражнение: упор - присев, упор лежа ;  Махи ногами: согнутыми, прямой;  Прыжки через скакалку;  Выпрыгивание из приседа вверх;  Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, на 360 градусов – кругом.</p>	6	

<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 8</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<p>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.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>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.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	2
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>2. Освоение техники полуконькового и конькового хода.</p> <p>3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами</p> <p>4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>		8
	<b>Контрольная работа</b>		1
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<p>1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой»;</p> <p>2. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»;</p> <p>3. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;</p> <p>4. Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы;</p> <p>5. Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы</p>		5	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными</p>	2

<p><b>Тема 9</b> <b>Гимнастика</b></p>		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.			
		<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения; упражнения в паре с партнером;</li> <li>2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами;</li> <li>3. Упражнения с мячом, обручем (девушки);</li> <li>4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5. Упражнения для коррекции зрения;</li> <li>6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</li> </ol>	10		
		<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренней гимнастики;</li> <li>2. Производственной гимнастики;</li> <li>3. Релаксационной гимнастики</li> </ol>	1		
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение комбинаций упражнений с предметами. Составить конспект по технике безопасности при занятиях гимнастикой; Составить конспект по оказанию 1 помощи в случае травмирования; Составить конспект по утренней гимнастике и выполнить его практически; Выполнить утреннюю гимнастику в течение 15 мин. Дыхательная гимнастика; Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой.</p>	7		
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 10</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>Тема 10.1</b> <b>Волейбол</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости 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.</p>			2
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная,</li> </ol>			10

	<p>неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, пережат).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).</li> <li>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и пережатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</li> <li>Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</li> <li>Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</li> <li>Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</li> <li>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъем туловища из исходного положения лёжа на спине);  Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (И.п. упор на основании ладони, на кулаках, на пальцах, с «хлопком» в ладоши.);  Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперед;  Составить схему волейбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание и обозначить игровые зоны). Подтягивание в висе на перекладине, хватом правой рукой сверху, левой снизу и наоборот;  Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперед за пределы перекладины хватом сверху.</p>	5	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия Тема 10.2 Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</li> </ol>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</li> <li>Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</li> <li>Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника</li> <li>Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</li> <li>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)</li> </ol>	10	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Составить конспект по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)  Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время занятий баскетболом:  Составить схему баскетбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание).  Подтягивание в висе на перекладине, хватом сверху  Составить конспект по официальным правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине, хватом снизу  Составить конспект по упрощённым правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине с «выходом силой»  Самостоятельные игры в баскетбол или стритбол, совершенствуя изученные правила и приёмы игры.</p>	5	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 11</b>  <b>Ритмическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	2
	<p>1. Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики  Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции  2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости.  3. Самостоятельное проведение студентом комплексов ритмической гимнастики.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 1 из 10 упражнений;  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 2 из 44 упражнений;  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 3 из 7 упражнений;  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 4 из 9 упражнений;  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 5 из 13 упражнений;  Комплекс ритмической гимнастики. Серия 6 из 10 упражнений</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2
	<p>1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		

<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 12</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочные упражнения. Разминку шейных мышц, плечевого пояса, мышц груди и спины, торса, нижней области спины, ног, тазового пояса, голеностопного сустава, икроножных мышц.</li> <li>2. Упражнения с отягощением.</li> <li>3. Тренировочные программы уровневые (первый и второй уровни). Упражнения в положении стоя, лёжа, сидя: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Нижняя часть тела;</li> <li>б) Мышцы спины;</li> <li>в) Мышцы груди;</li> <li>г) Мышцы брюшного пресса;</li> <li>д) Упражнения на растягивание.</li> </ol> </li> <li>4. Формирование профессионально значимых физических качеств посредством программы атлетической гимнастики.</li> <li>5. Самостоятельное проведение студентом комплексов упражнений с отягощением.</li> </ol>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение разминочных упражнений;  Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса;  Упражнения на развитие мышц груди, спины;  Упражнения на развитие мышц нижней части тела;  Успокаивающие упражнения на растягивание;  Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы;  Контрольно – силовое упражнение в течение минуты на развитие силовой выносливости</p>	6	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 13</b> <b>Спортивная аэробика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	
1.	<p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол</p>		2
<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции;</li> <li>2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости;</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов спортивной аэробики.</li> </ol>			
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Комплекс спортивной аэробики «Кик-боксинг в стиле аэробики»;  Комплекс спортивной аэробики «Степ-аэробика»;</p>			



	<p>Комплекс спортивной аэробики с боди-баром;          Комплекс спортивной аэробики с гимнастической палкой;          Комплекс спортивной аэробики «Стрип-пластика»;          Комплекс спортивной аэробики с фитболом</p>	6	
<p><b>Тема 14</b>  <b>Профессионально</b>  <b>прикладная физическая</b>  <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2
	<p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.          Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.          Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.          Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>          1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.          2. Формирование профессионально значимых физических качеств.          3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Составление конспекта по самоконтролю, ведение дневника;          Самоконтроль. Совершенствование определения пульса в покое и после нагрузки          Совершенствование кувырков вперёд и назад, стоек на лопатках, на голове;          Совершенствование акробатических и гимнастических элементов («мост», «полушпагат», «шпагат» - поперечный, продольный на развитие гибкости;          Кроссовая подготовка на развитие общей и скоростной выносливости;          Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы;          Контрольно – силовое упражнение в течение минуты на развитие силовой выносливости</p>	7	
<b>Итоговое занятие в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины (тема «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема «Лыжная подготовка. Учебно-тренировочные занятия) осуществляется посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, опорные гимнастические снаряды /конь с ручками, козел/); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, коврики для занятий спортивной аэробикой, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Спортивная площадка для занятий: легкой атлетикой, баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем, гимнастикой.

Перекладина гимнастическая (турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный), зона для прыжков в длину с разбега, яма для приземления, место для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, сектор для толкания ядра, упор для ног для толкания ядра, ядра, указатели дальности толкания ядра и метания гранаты на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, штандарты «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, свистки.

Тренажерный зал (универсально укомплектованный);

Инвентарная комната с комплектами лыж и коньков;

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр и гимнастики, единоборств);

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Дополнительные источники:
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль** оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Содержание обучения	Результаты обучения (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -знание оздоровительной системы физического воспитания; -владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и стремление к самостоятельным занятиям; знание формы и содержание физических упражнений; умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиену.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование и оценивание показателя функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; применение аутотренинга для повышения работоспособности.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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;	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения

	<p>применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; освоение метода профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи; знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знание метода здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; умение составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках</p>
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); умение выполнять технически грамотно (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</p>	<p>оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту; метаний снарядов.</p>
Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; прохождение дистанции до 3 км</p>	<p>оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов</p>

	(девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение 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; выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики	оценка выполнения комплекса вводной гимнастики, производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов; знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; развитие координационные способности, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развитие личностно-коммуникативные качества: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развитие волевых качеств, инициативность, самостоятельность. умение выполнять технику игровых элементов на оценку; участие в соревнованиях по избранному виду спорта; освоение техники самоконтроля при занятиях. Умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)  оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  оценка выполнения обучающимся функций судьи
Ритмическая гимнастика	Знание средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья; освоение техники безопасности занятий.	оценка техники выполнения ритмической гимнастики
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; знание средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнение дневника самоконтроля.	оценка техники выполнения атлетической гимнастики; ведение дневника самонаблюдения
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.	оценка выполнения спортивной аэробики
Профессионально прикладная физическая подготовка	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимые двигательные действия;	тесты по ППФП разрабатываются применительно к

	Формирование профессионально значимых физических качеств; Проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	укрупнённой группе специальностей/ профессий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос тные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночны й бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклади не из виса, кол во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и 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, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места(см.)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	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, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест -подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	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