

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



«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В. И. Односторонцев  
«15» мая 2021 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Технический профиль  
23.01.09 Машинист локомотива

2021 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 9  
От «15» 06 2021г.  
Председатель ПЦК  
Крицкая

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
- федерального государственного образовательного стандарта среднего  
общего образования;  
- на основе примерной программы «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Разработчики:

Автор: Делов Н.М., преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ  
НТЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 4 стр.**
- 2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... 8 стр.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ..... 21 стр.**
- 4. КОНТРОЛЬ и ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ..... 24 стр.**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих служащих 23.01.09 Машинист локомотива.

**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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося	256 часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171 часов
В том числе:	
Практические занятия	168 часов
Самостоятельная работа	85 часов.
Теоретические занятия	3 часа

#### **1.5 Общие компетенции:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические занятия	168
Теоретические занятия	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	85
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.	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта</i>	

## 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
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<p style="text-align: center;"><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	
<b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<p style="text-align: center;"><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>		
<b>Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p style="text-align: center;"><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. 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.</p>	1	
<b>Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	1	
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<p>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.</p>		
<b>Тема 6</b> <b>Учебно – методические занятия</b>	<p><b>Содержание учебно-методических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</b></p>	12	
	<p><b>Практические занятия</b>          Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.          Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.          Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.          Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.          Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.          Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.          Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.          Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.          Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.          Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.          Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).          Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру).          Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	6	
<b>Тема 7</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>          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 4х100 м, 4 х400 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>	46	2

<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Тема 7</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>          Высокий и низкий старт, стартовый разгон.          Финиширование.          Бег 100 м.          Эстафетный бег 4×100 м.;          Эстафетный бег 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;          Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной;          Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);          Толкание ядра.          Бег 100 м с учетом времени;          Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши);          Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши);          Прыжок в длину с места.</p>	37	
	<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.          Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания.          Совершенствование низкого и высокого старта. Имитация движений.          Кроссовая подготовка.</p>	9	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Тема 8</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <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. 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.</p> <p><b>Практические занятия</b>          Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.          Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.          Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.          Совершенствование техники одновременного одношажного хода.          Освоение техники полуконькового и конькового хода.          Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.          Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.          Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.</p>	23	2

	<p>Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами.  Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  Основные элементы тактики в лыжных гонках.  Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».  Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях».  Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы;  Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы;  Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах, случающихся при занятиях лыжным спортом.  Ходьба на лыжах классическим ходом, закрепляя изученные лыжные ходы.  Составить конспект по правилам соревнований и судейства соревнований по лыжным гонкам.  Ходьба на лыжах, закрепляя изученные лыжные ходы.  Ходьба на лыжах 5 км.(дев.), 8 км.(юноши), для подготовки к сдаче контрольных нормативов.</p>	8	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Тема 9</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.</p>	30	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения; упражнения в паре с партнером.  Упражнения с гантелями, с набивными мячами.  Упражнения с мячом, обручем (девушки).  Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.  Упражнения для коррекции зрения.  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  Гимнастический комплекс упражнений: Утренней гимнастики.  Гимнастический комплекс упражнений: Производственной гимнастики.  Комплекс упражнений: Релаксационной гимнастики.</p>	21	
	<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;  Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой;  Составление комплекса упражнений для коррекции осанки, практическое выполнение комплекса</p>	9	

<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Тема 10 Спортивные игры:</b></p> <p><b>Тема 10.1 Волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <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>	28	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 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.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).</p> <p>Совершенствование перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.).</p> <p>Совершенствование остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).</p> <p>Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.</p> <p>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).</p> <p>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Совершенствование приема мяча одной рукой с последующим нападением.</p> <p>Совершенствование приема мяча с перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>Совершенствование приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p>Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</p> <p>Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъем туловища из исходного положения лёжа на спине).</p> <p>Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время игры в волейбол.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (И.п.: упор на основании ладони, на кулаках, на пальцах, с «хлопком» в ладоши.).</p> <p>Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперед.</p> <p>Составить схему волейбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание и обозначить игровые зоны).</p> <p>Подтягивание в висе на перекладине, хватом правой рукой сверху, левой снизу и наоборот.</p> <p>Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперед за пределы перекладины хватом сверху.</p> <p>Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры.</p> <p>Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры.</p> <p>Прыжки на месте вперед, назад, влево, вправо в каждую сторону.</p> <p>Имитация нападающего удара.</p> <p>Прыжки через предмет высотой 30-40 см. и 20-30 см шириной (скамейка, степ платформа и др.).</p>	10	

<b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 10.2</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	28	2
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Совершенствование техники ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Совершенствование техники ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком). Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий).	17	
	<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. Самостоятельная игра по правилам баскетбола с использованием судейства (учебное судейство). Стритбол по упрощенным правилам баскетбола. Приседания на одной ноге «Пистолет» (без опоры) с опорой. Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху юноши, девушки с опорой ногами). Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости.	11	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 11</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	20	2
	<b>Практические занятия</b> Разучивание комплексов ритмической гимнастики. Закрепление комплексов ритмической гимнастики. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости. Самостоятельное проведение студентом комплексов ритмической гимнастики.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс ритмической гимнастики. Серия 1 из 10 упражнений; Комплекс ритмической гимнастики. Серия 2 из 44 упражнений;	8	

	<p>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;          Комплекс ритмической гимнастики для юношей и девушек в парах. Серия 1 из 10 упражнений;          Комплекс ритмической гимнастики для юношей и девушек в парах. Серия 2 из 13 упражнений.</p>		
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 12</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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>	20	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разминочные упражнения.          Разминка шейных мышц, плечевого пояса, мышц груди и спины.          Разминка мышц торса, нижней области спины.          Разминка мышц ног, тазового пояса, голеностопного сустава, икроножных мышц.          Упражнения с отягощением.          Тренировочные программы уровневые (первый и второй уровни).          Упражнения в положении стоя, лёжа, сидя: а) Нижняя часть тела; б) Мышцы спины;          Упражнения в положении стоя, лёжа, сидя: в) Мышцы груди; г) Мышцы брюшного пресса. д) Упражнения на растягивание.          Формирование профессионально значимых физических качеств посредством программы атлетической гимнастики.          Самостоятельное проведение студентом комплексов упражнений с отягощением.</p>	12	
	<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.          Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой на развитие прыгучести.          Подтягивание в висе на перекладине разными хватами.          Жимы. Упражнения на развитие бицепсов и трицепсов.</p>	8	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <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 гирьаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.</p>	20	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание комплексов ритмической гимнастики.</p>	12	

<b>Тема 13</b> <b>Спортивная аэробика</b>	Закрепление комплексов ритмической гимнастики. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции; Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости; Самостоятельное проведение студентом комплексов спортивной аэробики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс спортивной аэробики «Кик-боксинг в стиле аэробики»; Комплекс спортивной аэробики «Степ-аэробика»; Комплекс спортивной аэробики с боди-баром; Комплекс спортивной аэробики с гимнастической палкой; Комплекс спортивной аэробики «Стрип-пластика»; Комплекс спортивной аэробики с фитболом; Комплекс спортивной аэробики со скалкой; Комплекс спортивной аэробики с гантелями.	8	
<b>Тема 14</b> <b>Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	24	2
	<b>Практические занятия</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	16	
	<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; Совершенствование комплекса упражнений со скалкой на развитие прыгучести; Совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движений.	8	
<b>Итоговое занятие в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>256</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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

#### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 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 и 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
5. 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; применение средств и методов физического	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера,

	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.	– ведение дневника самонаблюдения
<b>Практическая часть</b>		
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;</p> <p>знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>– тестирование в контрольных точках</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
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);</p> <p>умение выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>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):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину, в высоту; метаний снарядов.</p>
2. 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;</p> <p>сдача на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p>прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов</p>
3. Гимнастика	<p>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</p>	<p>оценка выполнения комплекса вводной гимнастики, производственной гимнастики</p>

	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	
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов; знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; развитие координационные способностей, 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
5. Ритмическая гимнастика	Знание средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; умение осуществлять контроль засостоянием здоровья; освоение техники безопасности занятий.	оценка техники выполнения ритмической гимнастики
6. 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
7. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль засостоянием здоровья (в динамике.); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.	оценка выполнения спортивной аэробики
8. Профессионально прикладная физическая подготовка	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимые двигательные действия; Формирование профессионально значимых физических качеств; Проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль засостоянием 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	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный 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	Скоростно-силовые	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	Выносливость	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	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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