

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

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В. И. Односторонцев  
«*14*» *сентября* 2020 год




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2020 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 12  
От «11» ноября 2020 г.  
Председатель ПЦК  


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

Разработчики:

Автор: Исраилов М.Д., преподаватель общеобразовательных дисциплин  
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. Рекомендуемое 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>	21	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>		
	<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.	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.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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. 2. Освоение техники полуконькового и конькового хода. 3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		8
	<b>Контрольная работа</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		1
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой»; 2. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»; 3. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий; 4. Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы; 5. Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы		5	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными	2

<b>Тема 9 Гимнастика</b>		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.		
		<b>Практические занятия</b> 1. Общеразвивающие упражнения; упражнения в паре с партнером; 2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами; 3. Упражнения с мячом, обручем (девушки); 4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки; 5. Упражнения для коррекции зрения; 6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;	10	
		<b>Контрольные работы</b> Гимнастический комплекс упражнений: 1. Утренней гимнастики; 2. Производственной гимнастики; 3. Релаксационной гимнастики	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.	7	
<b>Учебно-тренировочные занятия Тема 10 Спортивные игры: Тема 10.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	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.		2
		<b>Практические занятия</b> 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. 1. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная,	10	

	<p>неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 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>3. Совершенствование приема 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.</li> <li>4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</li> <li>5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</li> <li>6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</li> <li>7. 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</b>  <b>Тема 10.2</b>  <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="611 866 656 1002">1.</td> <td data-bbox="656 866 1910 1002">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.</td> </tr> </table>			1.	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.	2
	1.			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.		
<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника</li> <li>4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</li> <li>5. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)</li> </ol>						

	<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>		
	<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>		2
	<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>	8	
	<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>	6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<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>		2

<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>			



	Комплекс спортивной аэробики с боди-баром; Комплекс спортивной аэробики с гимнастической палкой; Комплекс спортивной аэробики «Стрип-пластика»; Комплекс спортивной аэробики с фитболом	6	
<b>Тема 14</b> <b>Профессионально</b> <b>прикладная физическая</b> <b>подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		2
	<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.	10	
	<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	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 требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжохранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **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
2. Дополнительные источники:
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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

	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.	
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	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.	– 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
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	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	оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту; метаний снарядов.
Лыжная подготовка	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	оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов

	(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 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
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	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