

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА  
распоряжением директора  
№ 35 от 28.08.2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа предназначена для реализации СПО  
по специальности  
49.02.10. «Физическая культура»

Мичуринское  
2021г

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01. «Физическая культура» и учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ письмо Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. № 06-443

Организация-разработчик:  
ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы:

Преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ ЛО  
«Мичуринский многопрофильный техникум»  
\_\_\_\_\_ И.В.Сергеева

Рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей специальных дисциплин и мастеров производственного обучения дисциплин протокол №1 от 28.08.2021

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  
А.Н.Пинаева

Согласована:

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_ Г.А.  
Мухина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ 05. является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. «Физическая культура» .

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программы профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### 1.3. Цели и задачи дисциплины :

программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

**1.4. В результате освоения раздела «Физическая культура» студент должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.5. Требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура**

**Выпускник, освоивший дисциплину Физическая культура, должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими способность:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

ЛР 3, 6,9,10,12,14,19,22,26,

ЛР3.Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, ЛР 9 5 азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

**ЛР 19.** Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ЛР 22. Осознающий потребность в труде, уважении к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности

ЛР 26. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ЛР 27. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы 3 курс

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	
<i>зачет</i>	

### 2.2 Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины ОГСЭ .05

№	Содержание урока	ЛР
1	Правила ГБ на уроке по лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника метания в цель	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
2	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
3	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания в цель Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
4	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
5	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
6	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
7	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. К. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
8	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
9	Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
11	Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
13	Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе,	3,6,9,10,12,14,19,22,26,27

	волейболе).	
15	Техника бега на длинные дистанции. К. Техника прыжка в длину с разбега.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
17	Кроссовая подготовка. Техника прыжка в высоту с разбега. К.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
19	Кроссовая подготовка. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
21	ТБ.Строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, передвижения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
22	Строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, передвижения. Акробатика. Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
23	Строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, передвижения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Упражнения в равновесии.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
24	Строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, передвижения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Упражнения в равновесии.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
25	Опорные прыжки. Висы и упоры. Лазание и перелезание.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
26	Опорные прыжки. Висы и упоры. Лазание и перелезание.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
27	Опорные прыжки. Висы и упоры. Лазание и перелезание.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
28	Элементы художественной гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальные шаги. Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением. Подвижные игры с элементами гимнастики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
29	Элементы художественной гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальные шаги. Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением. Подвижные игры с элементами гимнастики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
30	Элементы художественной гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальные шаги.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27

	Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением. Подвижные игры с элементами гимнастики.	
31	Профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
32	Строевые приемы с лыжами. Техника лыжных ходов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
33	Техника переходов. Техника поворотов и торможений.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
34	Строевые приемы с лыжами. Техника лыжных ходов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
35	Техника переходов. Техника поворотов и торможений.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
36	Строевые приемы с лыжами. Техника лыжных ходов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
37	Техника переходов. Техника поворотов и торможений.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
38	Строевые приемы с лыжами. Техника лыжных ходов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
39	Техника переходов. Техника поворотов и торможений.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
40	Строевые приемы с лыжами. Техника лыжных ходов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
41	Техника спусков и подъемов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
42	Прохождение дистанций до 10 км. Подвижные игры по лыжной подготовке.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
43	Техника спусков и подъемов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
44	Прохождение дистанций. Подвижные игры по лыжной подготовке.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
45	Техника спусков и подъемов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
46	Прохождение дистанций. Подвижные игры по лыжной подготовке.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
47	Эстафеты на лыжах с этапом 1 км	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
48	Прохождение дистанций. Подвижные игры по лыжной подготовке.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
49	Техника спусков и подъемов.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
50	Контрольный норматив на дистанции 3-5 км	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
51	Броски и ловля мяча. Передача мяча на скорость.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
52	Броски в неподвижную и подвижную цель.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
53	Броски и ловля мяча. Передача мяча на скорость.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
54	Броски в неподвижную и подвижную цель.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
55	Броски и ловля мяча. Передача мяча на скорость.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
56	Броски в неподвижную и подвижную цель.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
57	Правила ТБ на уроке по лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника метания в цель	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27

58	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
59	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания в цель Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
60	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
61	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
62	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
63	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
64	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
65	Специальные упражнения легкоатлета. Техника прыжка в высоту сп «Перешагивание»	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
66	Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на длинные дистанции. Техника метания в цель Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
67	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
68	Специальные упражнения легкоатлета. Техника прыжка в высоту сп «Перешагивание»	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
69	Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
70	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
71	Зачёт	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27
72	Зачёт	3,6,9,10,12,14,19,2 2,26,27

### **3.0. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Для студентов:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

##### **Для преподавателей:**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

.....  
Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»);  
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);  
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия  
«Общевойсковая подготовка»).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов  
(на уровне учебных действий)

Теоретическая часть

Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной  
подготовке студентов СПО

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования  
личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном  
комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Основы методики самостоятельных занятий  
физическими упражнениями

Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями  
различной направленности с использованием знаний особенностей  
самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их  
гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии  
оценки

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных  
проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,  
функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и  
спортом по результатам показателей контроля

3. Психологические 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; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. 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 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 методов 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 методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

Форма контроля- устный опрос.

## *Учебно-тренировочные занятия*

### 1. Легкая атлетика.

#### Кроссовая подготовка

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;

#### **сдача контрольных нормативов**

2. Лыжная подготовка Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

#### **Сдача на оценку техники лыжных ходов.**

Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

#### **Содержание обучения**

#### **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**

3. Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

#### **Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики**

4. Спортивные игры Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование

ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

5. Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.

Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.

Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.

Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

1. Ритмическая гимнастика

Знание средств и методов 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

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

**Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.**

Устный опрос.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

**Заполнение дневника самоконтроля**

**Содержание обучения**

**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов**

**(на уровне учебных действий)**

**4. Дыхательная гимнастика**

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Умение осуществлять самоконтроль.

Участие в соревнованиях

**5. 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

Внеаудиторная самостоятельная работа

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах

## **5.0.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	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, с	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  
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК основного и подготовительного учебного отделения**

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

