

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Сулопаров

«29» июня 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

43.01.02 «Парикмахер»

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Асбест  
2020

Рабочая программа дисциплины ОУД.08 Физическая культура, разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФАГУ «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21.07.2015 года, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 года ФГАУ «ФИРО»).

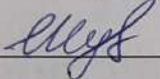
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

**Разработчик:**

Квашнин В.В., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

**РАССМОТРЕНО**

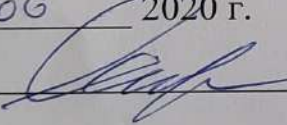
Цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,  
протокол № 6 от «23» 06 2020 г.

Председатель  И.В. Шуина

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом, протокол № 3

«25» 06 2020 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                        | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО ППКРС 43.01.02 «Парикмахер» (набор 2019г.).

Выпускник, освоивший программу, должен обладать общими компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определённых 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).

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.**

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

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

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

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

**Основными целями и задачами** курса являются:

- 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 профессионального 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;
- приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                    | <b><i>Объем часов</i></b> |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | 382                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                      | 254                       |
| в том числе:                                                                 |                           |
| теоретические занятия                                                        | 10                        |
| практические занятия                                                         | 244                       |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                           | 128                       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачётов и дифференцированного зачета</b> |                           |

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

| Наименование разделов и тем                                                                                           | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                |
| <b>Раздел I.</b><br><b>Теоретическая часть</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Физическая культура и личность профессионала.<br>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br>Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           | 3                |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.<br>Двигательная активность.<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека.<br>Рациональное питание и профессия.<br>Материнство и валеология.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Антропометрические измерения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           | 3                |
|                                                                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b><br>Составить викторину «Двигательная активность»;<br>Составить кроссворд «Рациональное питание и профессия».<br>Составить комплекс упражнений производственной гимнастики;<br>Составить комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4           | 3                |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Основные признаки утомления.<br>Факторы регуляции нагрузки.<br>Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.<br>силовые способности и методика их развития: методы развития силовых способностей: максимальных усилий; круговой тренировки; ударный метод; игровой;<br>развития скоростных способностей: соревновательный и игровой метод;<br>развитие общей выносливости: методы круговой тренировки; игровой тренировки; соревновательной; непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;<br>развитие специальной выносливости: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный), соревновательный; игровой;<br>классические методы дыхания при выполнении движений;<br>современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко);<br>гибкость и методики их развития: методы повторный; с помощью статических упражнений «стретчинг»; игровой; | 1           | 1,2              |



|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                                                                                                                                                                         | развитие координационных способностей: методы игровой, соревновательный, повторный, переменный, круговой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |     |
| Тема 1.4.<br>Самоконтроль<br>занимающихся<br>физическими<br>упражнениями и спорта.<br>Контроль уровня<br>совершенствования<br>профессионально важных<br>психофизиологических<br>качеств | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Составить викторину «Профессионально важные психофизиологических качеств»;<br>Составить примерный план-конспект самостоятельных занятий, направленных на развитие силы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4   | 3   |
| Тема 1.5.<br>Психофизиологические<br>основы учебного и<br>производственного труда.<br>Средства физической<br>культуры в регулировании<br>работоспособности                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО.<br>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.<br>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.<br>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;<br>Составить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4   | 3   |
| Тема 1.6.<br>Физическая культура в<br>профессиональной<br>деятельности специалиста                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2   | 1,2 |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | Составить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»;<br>Составить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний, гибкости и «усиления» позвоночника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4   | 3   |
| Раздел 2.<br>Практическая часть.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 244 |     |
| Тема 2.1.<br>Учебно-методические<br>занятия                                                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b><br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции | 10  |     |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
|                                                                            | <p>зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b></p> <p>Составить комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4          |     |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>234</b> |     |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |     |
|                                                                            | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег сто метров, эстафетный бег 4 x 100 метров, 4 x 400 метров; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500грамм (девушки) и 700 грамм (юноши), толкание ядра.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60         | 1   |
|                                                                            | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |     |
|                                                                            | Составить кроссворд по теме: «Лёгкая атлетика»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4          | 3   |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |     |
|                                                                            | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10         | 1,2 |
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Гимнастика</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |     |
|                                                                            | <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 для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнениями 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40         | 1,2 |
|                                                                            | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |     |
|                                                                            | Составить реферат по теме: «Спортивная гимнастика»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4          | 3   |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Спортивные игры</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |     |
|                                                                            | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Проведение спортивных игр способствующих совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие. Внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение 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> | 60         | 1,2 |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |     |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
|                                    | <p><b>Волейбол</b> – исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, направляющий 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 последующем скольжении на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</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.</p> <p><b>Ручной мяч</b> – передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение контратака.</p> <p><b>Футбол (для юношей)</b> – удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> |    |     |
|                                    | <p><b>Внесаудиторная самостоятельная работа</b></p> <p>Выбрать и составить презентацию по теме: «Чемпионы Олимпийских игр по футболу», «Чемпионы Олимпийских игр по баскетболу»; «Чемпионы Олимпийских игр по волейболу»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  | 3   |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |     |
| Тема 2.6.<br>Плавание              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |     |
|                                    | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14 | 1   |
|                                    | <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b></p> <p>Составить презентацию «Чемпионы Олимпийских игр по плаванию»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  | 3   |
| Тема 2.7.<br>Виды спорта по выбору | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50 | 1,2 |
|                                    | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика</b> – индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |     |
|                                    | <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> – круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40 |     |
|                                    | <p><b>Дыхательная гимнастика</b> – классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5  |     |
|                                    | <p><b>Спортивная аэробика</b> – комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5  |     |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|                                             | При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-ийги, ушу- динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге. Бейсболу. |     |   |
|                                             | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4   | 3 |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся над рефератом:<br>Примерная тематика реферата:<br>«Здоровый образ жизни - залог успеха в профессии»;                                                                                                                                                                           |     |   |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
|                                             | Упражнения для развития силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11  |   |
|                                             | Упражнения для развития скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11  |   |
|                                             | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                           | 11  |   |
|                                             | Упражнения для развития координаций.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11  |   |
|                                             | Упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11  |   |
|                                             | Упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11  |   |
|                                             | Комплексы по ОФП и СФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11  |   |
|                                             | Посещение спортзалов, секций и тренажерных залов.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11  |   |
|                                             | <b>Зачётная работа</b> – дифференцированный зачёт; теория                                                                                                                                                                                                                                                         | 10  |   |
|                                             | <b>Итого</b> (с учётом практических – 244, зачёта - 2)                                                                                                                                                                                                                                                            | 244 |   |
|                                             | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 128 |   |
|                                             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 382 |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Залы: читальный зал с выходом в сеть Интернет.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек;
- душевая кабина отдельно для юношей и девушек.

##### **Гимнастика:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические параллельные;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1кг.; 2кг.;3кг.);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

##### **Легкая атлетика:**

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- барьеры легкоатлетические тренировочные;
- флажки разметочные на опоре;
- лента финишная;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10м.,50м.);
- номера нагрудные.

Спортивные игры:



- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини футбола;
- сетка для мини футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей.

#### **Измерительные приборы:**

- пульсометр;
- шагомер электронный;
- комплект динамометров ручных;
- весы медицинские с ростоммером.

#### **Средства доврачебной помощи:**

- аптечка медицинская.

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

- документ- камера;
- проектор;
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.
- мегафон;
- цифровая фотокамера;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной).

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. А.П. Матвеев, Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2010.
2. Предметно-содержательный журнал «Современный урок» -М.: ООО «Август-Принт».
3. Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: [www.chpk.ru](http://www.chpk.ru); Предметно-содержательный журнал «Современный урок». Форма доступа: [www.ppoisk.nm](http://www.ppoisk.nm).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Формулировка результата                                                                                                                                                         | Показатели освоения результата                                                       | Средства оценки        | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| В результате освоения дисциплины студент должен знать:                                                                                                                          |                                                                                      |                        |                         |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Знает виды оздоровительных систем                                                    | Тест<br>Диалог – опрос | ОК.02<br>ОК. 04         |
|                                                                                                                                                                                 | Знает виды профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению                  |                        |                         |
|                                                                                                                                                                                 | Знает основы ЗОЖ.                                                                    |                        |                         |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                   | Знает способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности    |                        | ОК.03<br>ОК. 04         |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                 | Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности |                        | ОК.04<br>ОК.05          |
| В результате освоения дисциплины студент должен уметь:                                                                                                                          |                                                                                      |                        |                         |

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                            |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                                                                               | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики<br>Выполняет комплексы атлетической гимнастики | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа<br>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | ОК.02<br>ОК.05 |
| Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;                                                                                                                                                                                  | Выполняет простейшие приемы самомассажа релаксации                                                                      |                                                                                                                            | ОК.02<br>ОК.05 |
| Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;                                                                                                                                                                          | Проводит самоконтроль во время занятий                                                                                  |                                                                                                                            | ОК.06          |
| Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                                                             | Преодолеывает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                          |                                                                                                                            | ОК.03<br>ОК.05 |
| Выполнять приемы страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                            | Выполняет приемы страховки и самостраховки                                                                              |                                                                                                                            | ОК.06          |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;                                                                                                                                             | Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях                                                                     |                                                                                                                            | ОК.03          |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовки при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Выполняет контрольные нормативы по видам спортам                                                                        |                                                                                                                            | ОК.02<br>ОК.07 |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент<br>результативности<br>(правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных<br>образовательных достижений |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                     | балл (отметка)                                                   | вербальный аналог    |
| 90 ÷ 100                                            | 5                                                                | отлично              |
| 80 ÷ 89                                             | 4                                                                | хорошо               |
| 70 ÷ 79                                             | 3                                                                | удовлетворительно    |
| менее 70                                            | 2                                                                | не удовлетворительно |

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений и высшего профессионального образования МВД России /под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования, - М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Е. Г. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, - М., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров И ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных



программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие /под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2010.

*Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под. Ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

# Приложения

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

| № 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            | 5,1—4,8   | 5,2            | 4,8            | 5,9—5,3   | 6,1           |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>4,3  | 5,0—4,7   | и ниже<br>5,2  | и выше<br>4,8  | 5,9—5,3   | и ниже<br>6,1 |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 310 м, с                                                                                                             | 16           | 7,3            | 8,0—7,7   | 8,2            | 8,4            | 9,3—8,7   | 9,7           |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>7,2  | 7,9—7,5   | и ниже<br>8,1  | и выше<br>8,4  | 9,3—8,7   | и ниже<br>9,6 |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                                         | 16           | 230            | 195—210   | 180            | 210            | 170—190   | 160           |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>240  | 205—220   | и ниже<br>190  | и выше<br>210  | 170—190   | и ниже<br>160 |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16           | 1500           | 1300—1400 | 1100           | 1300           | 1050—1200 | 900           |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>1500 | 1300—1400 | и ниже<br>1100 | и выше<br>1300 | 1050—1200 | и ниже<br>900 |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16           | 15             | 9—12      | 5              | 20             | 12—14     | 7             |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>15   | 9—12      | и ниже<br>5    | и выше<br>20   | 12—14     | и ниже<br>7   |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11             | 8—9       | 4              | 18             | 13—15     | 6             |
|       |                        |                                                                                                                                    | 17           | и выше<br>12   | 9—10      | и ниже<br>4    | и выше<br>18   | 13—15     | и ниже<br>6   |

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

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

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты                                                                      | Оценка в баллах |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                            | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2 000 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    |

Окончание таблицы

| Тесты                                                                                                                                               | Оценка в баллах |      |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|
|                                                                                                                                                     | 5               | 4    | 3      |
| 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8 | До 7,5 |

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

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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).

## **Интернет – ресурсы**

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympik.ru](http://www.olympik.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).