

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Суслопаров

«29» ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО

20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Форма обучения – очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

Асбест  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров И ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) с изменениями и дополнениями, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

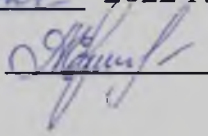
**Разработчик:**

Цветков В.А., преподаватель, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

**РАССМОТРЕНО**

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,  
протокол № 5

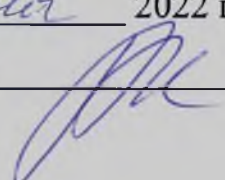
«27» июня 2022 г.

Председатель  А. Е. Емельянова

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом, протокол № 3

«29» июня 2022 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                         | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                    | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 16 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»** в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения

здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

До начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: спортивные, подготовительные и специальные.

В *спортивных* группах занимаются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта.

В *подготовительных* группах занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальных* группах занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность

обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа учебной дисциплины относится общеобразовательному циклу

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

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

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

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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 спортивнооздоровительной 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**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.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

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

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                              | Количество часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                    | <b>176</b>       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                         | <b>117</b>       |
| в том числе:                                                                                    |                  |
| теоретические занятия                                                                           | 15               |
| практические занятия                                                                            | 102              |
| контрольные работы                                                                              |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                              | <b>59</b>        |
| в том числе:                                                                                    |                  |
| совершенствование двигательных навыков                                                          | 59               |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре |                  |

## 2.1 Содержание и тематический план учебной дисциплины ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                         | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                   | 2                             |                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                |
| Теоретическая подготовка                                                                            |                               |                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |
| Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |
|                                                                                                     | 1                             | Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности<br>Основы здорового образа жизни       | 2           | 2                |
| Практическая подготовка                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                         | 115         |                  |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                      | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                         | 16          |                  |
|                                                                                                     | 1                             | Входная диагностика (прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10м). Развитие двигательных качеств                                                           | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 2                             | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (отдельные фазы прыжка). Развитие скоростно-силовых способностей.                                             | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 3                             | Основы техники метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность 500гр. (дев), 700 гр (юн) (отдельные фазы метания). Развитие силовых способностей. Толкание ядра | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 4                             | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000 м. Техника высокого старта, стартового ускорения, бег по прямой, повороту. Развитие скоростной выносливости               | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 5                             | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 100 м. Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование. Развитие скоростных способностей.        | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 6                             | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег, передача эстафеты. Зона передачи. Эстафета 4x100м. Развитие скоростных способностей                               | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 7                             | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег, передача эстафеты. Эстафета 4x400м. Развитие скоростных способностей                                               | 2           | 2                |
|                                                                                                     | 8                             | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м, 2000 м. Развитие выносливости                                                           | 2           | 2                |

|                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 2.2 Баскетбол                         | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b> |   |
|                                            | 1                                    | Общие понятия игры. Совершенствование техники ведения, бросков, поворотов. Правила игры. Развитие координации.                                                                                                                       | 2         | 2 |
|                                            | 2                                    | Совершенствование техники передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.                                                                                                                               | 2         |   |
|                                            | 3                                    | Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам. 3х3. Развитие координации.                                                                                                                | 2         | 2 |
|                                            | 4                                    | Совершенствование техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.                                                                                                                                     | 2         | 2 |
|                                            | 5                                    | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)                                                                                                                                                 | 4         | 2 |
|                                            | 6                                    | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват.                                                                                                                                                     | 4         | 2 |
|                                            | 7                                    | Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.                                                                                                                                                    | 2         | 2 |
|                                            | 8                                    | Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам баскетбола.                                                                                                                                                                | 2         | 2 |
| Учебно-методические занятия                | 1                                    | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                             | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |                                      | Изучение тактических схем по баскетболу (Выучить схемы записи упражнений, зарисовать схемы в тетрадь, подробно описать их)                                                                                                           | <b>10</b> | 3 |
| Тема 2.3 Гимнастика                        | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |   |
|                                            | 1                                    | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).                                                                                          | 4         | 2 |
|                                            | 2                                    | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 4         | 2 |
|                                            | 3                                    | Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                                                                                         | 2         | 2 |
| Учебно-методические занятия                | 2                                    | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.                                                                                                                                                                           | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |                                      | Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости, силы, координации движений (предоставить видео с выполнением комплексов)                                                                                                         | <b>10</b> | 3 |
| <b>Теоретическая подготовка</b>            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |   |
| Тема 1.2 Основы здорового                  | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |   |

|                                                                                                                                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                      |          |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                | 2                                    | Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.                                                                                                                | 3        | 1 |
| Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                               | 3                                    | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.                                                                                                                                       | 3        | 1 |
| Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4                                    | Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.                                                                                                                               | 2        | 1 |
| Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                                                | 5                                    | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                              | 2        | 1 |
| <b>Практическая подготовка</b>                                                                                                          |                                      |                                                                                                                                                                                                                      |          |   |
| Тема 2.4 Лыжная подготовка                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> |   |
|                                                                                                                                         | 1                                    | Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                    | 2        | 2 |
|                                                                                                                                         | 2                                    | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.                                                | 2        | 2 |
|                                                                                                                                         | 3                                    | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.                                                                                                                            | 2        | 2 |
|                                                                                                                                         | 4                                    | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 2        | 2 |
| Учебно-методические занятия                                                                                                             | 3                                    | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.                                                            | 2        | 2 |

|                                            |                                      |                                                                                                                                                                                   |           |   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |                                      | Реферат на тему «Основы лыжного спорта»                                                                                                                                           | <b>10</b> | 3 |
| Тема 2.5 Волейбол                          | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                   | <b>24</b> |   |
|                                            | 1                                    | Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.                                       | 2         | 2 |
|                                            | 2                                    | Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.                                                                                            | 4         | 2 |
|                                            | 3                                    | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по правилам волейбола.                                                              | 6         | 2 |
|                                            | 4                                    | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам волейбола.                                                                    | 6         | 2 |
|                                            | 5                                    | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам волейбола.                                                                                                      | 6         | 2 |
| Учебно-методические занятия                | 4                                    | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).                                                             | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |                                      | Описать групповые тактические действия в нападении и защите (предоставить конспект)                                                                                               | <b>10</b> | 3 |
| Тема 2.6 Плавание                          | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |   |
|                                            | 1                                    | Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.                      | 2         | 2 |
|                                            | 2                                    | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Доврачебная помощь пострадавшему. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | 2         | 2 |
|                                            | 3                                    | Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.         | 2         | 2 |
|                                            | 4                                    | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.                                     | 2         | 2 |
|                                            | 5                                    | Плавание до 400 м. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Плавание на боку, на спине.                                                      | 2         | 2 |
| Учебно-методические занятия                | 5                                    | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.                                                                        | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |                                      | Изучить, проанализировать и составить примерный режим дня и рацион питания пловцов                                                                                                | <b>10</b> | 3 |
| Тема 2.1 Легкая атлетика.                  | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>  |   |

|                                                                          |                                      |                                                                                                                                             |            |          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| Кроссовая подготовка                                                     | 1                                    | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)                                       | 2          | 2        |
|                                                                          | 2                                    | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;                                                             | 2          | 2        |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                               |                                      | Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростных, силовых, скоростно силовых способностей (предоставить видео с выполнением комплексов) | <b>9</b>   | <b>3</b> |
| <b>Теоретическая подготовка</b>                                          |                                      |                                                                                                                                             |            |          |
| Тема 1.6 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                             |            |          |
|                                                                          | 6                                    | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.                             | 3          | 1        |
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>                                    |                                      |                                                                                                                                             | <b>176</b> |          |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой.

Лыжи

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

###### Для студентов

1. 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 высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

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

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

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

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

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

### **Для преподавателей**

1. 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).

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

3. 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”».

4. 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».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

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

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

9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

12. 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.

### **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.olympic.ru](http://www.olympic.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). <http://www.km.ru/referats/category/766?page=4> - рефераты

[HTTPS://REFERAT.RU/CATEGORY/BY/TYPE/REFERATY/FIZKULTURA-I-SPORT](https://referat.ru/category/by/type/referaty/fizkultura-i-sport) - РЕФЕРАТЫ <http://www.libsid.ru/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture/>-ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

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

ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля 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).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                               | Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания                                                       | Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>знать/понимать:</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ.    | Тестирование.<br>Контроль устных ответов.<br>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.<br>Выполнение тестовых заданий                                      |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                                          | Знает способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности.                          |                                                                                                                                                                |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;                                                                                       | Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности                        |                                                                                                                                                                |
| <b>уметь:</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики | Наблюдение за выполнением практических заданий.<br>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Участие в соревнованиях<br>Сдача контрольных нормативов |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;                                                                                                                                                  | выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                        |                                                                                                                                                                |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;                                                                                                                                          | Проводит самоконтроль во время занятий                                                                      |                                                                                                                                                                |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                            | Преодолеывает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                              |                                                                                                                                                                |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;                                                                                                                                      | Применяет приемы защиты и самообороны, страховки и                                                          |                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          | самостраховки                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;                                                                                                                                               | Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| 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; | Выполняет контрольные нормативы по видам спорта                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |
| <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |
| повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;                                                                                                                                                                           | использует приобретенные знания и умения в области повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;                                                   | Наблюдение за выполнением практических заданий.<br>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Участие в соревнованиях<br>Сдача контрольных нормативов |
| подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;                                                                                                                                            | использует приобретенные знания и умения в подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;                            |                                                                                                                                                                |
| организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;                                                                                                                 | использует приобретенные знания и умения в организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; |                                                                                                                                                                |
| активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.                                                                                                                                                          | использует приобретенные знания и умения в активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.                                          |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                                                                       | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Учебно-методические занятия</i>                                                        | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.<br>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.<br>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                                               | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.<br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. Лыжная подготовка                                                                      | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>Сдача на оценку техники лыжных ходов.<br>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Содержание обучения                                                                       | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Гимнастика                                    | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4. Спортивные игры                               | Освоение основных игровых элементов.<br>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.<br>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание                                      | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.<br>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.<br>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.<br>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.<br>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.<br>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием                                                                                                                              |
| Виды спорта по выбору                            | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. Ритмическая гимнастика                        | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.<br>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.<br>Заполнение дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4. Дыхательная гимнастика                        | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.<br>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.<br>Умение осуществлять самоконтроль.<br>Участие в соревнованиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5. Спортивная                                    | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| аэробика                             | соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).<br>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности                                                                          |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);<br>умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности |

# ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| №<br>п/п | Физическ<br>ие<br>способнос<br>ти | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                                                                                                                       | Возрас<br>т, лет | Оценка         |           |                |                |           |               |
|----------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
|          |                                   |                                                                                                                                                           |                  | Юноши          |           |                | Девушки        |           |               |
|          |                                   |                                                                                                                                                           |                  | 5              | 4         | 3              | 5              | 4         | 3             |
| 1        | Скоростн<br>ые                    | Бег<br>30 м, с                                                                                                                                            | 16               | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 4,3            | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3   | 6,1           |
| 2        | Координа<br>ционные               | Челночный бег<br>3×10 м, с                                                                                                                                | 16               | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 7,2            | 7,9–7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7   | 9,6           |
| 3        | Скоростно<br>-силовые             | Прыжки в<br>длину с места,<br>см                                                                                                                          | 16               | 230 и<br>выше  | 195–210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–190   | 160 и<br>ниже |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 240            | 205–220   | 190            | 210            | 170–190   | 160           |
| 4        | Вынослив<br>ость                  | 6-минутный<br>бег, м                                                                                                                                      | 16               | 1500 и<br>выше | 1300–1400 | 1100 и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 1500           | 1300–1400 | 1100           | 1300           | 1050–1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                          | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                                                                                                                 | 16               | 15 и<br>выше   | 9–12      | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14     | 7 и<br>ниже   |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 15             | 9–12      | 5              | 20             | 12–14     | 7             |
| 6        | Силовые                           | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во<br>раз (юноши),<br>на низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>количество раз<br>(девушки) | 16               | 11 и<br>выше   | 8–9       | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15     | 6 и<br>ниже   |
|          |                                   |                                                                                                                                                           | 17               | 12             | 9–10      | 4              | 18             | 13–15     | 6             |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                                | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                      | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, 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<br>(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<br>перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(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<br>(количество раз)                                                                                 | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, 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,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)                                                                          | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |