

**Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Медицинский колледж железнодорожного транспорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

**Иркутск 2018**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
«19» июня 2018 г.  
Протокол № 10  
Председатель Моисеева Д.С.Моисеева

Разработана на основе требований  
федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
общего образования (утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) для  
специальности СПО 34.02.01 Сестринское  
дело

Заместитель директора по УПР  
А.В.Роголева А.В.Роголева

Разработчик: Макарова В.Н. преподаватель МК ЖТ ФГБОУ ВО ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>   | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>6</b>          |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>9</b>          |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>19</b>         |
| <b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b>         |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с учетом специфики подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Содержание программы 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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение 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 на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях

физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в 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 дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено 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 и 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, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Реализация содержания дисциплины по видам спорта в рабочей программе предусмотрена с учетом сезонных особенностей.

## **2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.06. Физическая культура**

#### **2.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в медицинском колледже железнодорожного транспорта ФГБОУ ВО ИрГУПС, реализующего основную образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

#### **2.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Общеобразовательная учебная дисциплина БД.06. Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

#### **2.3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

##### ***личностных:***

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

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

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

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

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

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

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

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

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

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

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

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

- умение использовать средства информационных и

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

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося 58 часов.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                             | <b>175</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <b>117</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  | 8                  |
| практические занятия   | 109                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                       | <b>58</b>          |
| - разработка комплексов упражнений                                       | 9                  |
| - работа над оздоровительной программой                                  | 6                  |
| - занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности | 32                 |
| - дневник самоконтроля   | 11                 |
| в том числе индивидуальный проект (Приложение А)                         |                    |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>       |                    |

### 3.2 Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|-----------|---|---|-------------|------------------|
| <b>I семестр</b>  |           |   |   |             | <b>4</b>         |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                         | 1         | 1.  | Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 2           | 1                |
|   | 2         | 2.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля состояния организма   | 2           |                  |
|   | 3         | 3.  | Содержание обучения по выбору. Физиологическая характеристика избранных видов спорта.   | 2           |                  |
|   |           |   |   |             |                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                    |           |   |   | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b> |           | <b>Содержание</b>   |   |             |                  |
|   |           | 1.  | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |             |                  |
|   |           | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>6</b>    |                  |
|   | 4         | 1.  | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование   | 2           |                  |
|   | 5         | 2.  | Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью   | 2           |                  |
|   | 6         | 3.  | Равномерный бег: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)   | 2           |                  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |           |   |   | <b>4</b>    |                  |
| <b>Тема 3.1. Техники</b>  |           | <b>Содержание</b>   |   |             |                  |

|   |                             |  |  |   |
|---|-----------------------------|--|--|---|
| <b>перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b> | 1.                          | Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками.<br>Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.<br>Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |  | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b>   |   |
|   | 7                           | 1.   | Исходное положение (стойки), перемещения. Техника безопасности игры. | 2 |
|   | 8                           | 2.   | Прием и передача мяча двумя руками: сверху, снизу. Правила игры.     | 2 |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |                             |  | <b>6</b>   |   |
| <b>Тема 4.1.</b>  | <b>Содержание</b>           |  |  |   |
|   | 1.                          | Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места.<br>Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Техника овладения мячом.  |  | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>6</b>   |   |
|   | 9                           | 1.   | Ловля и передача мяча, ведение. Техника безопасности игры.           | 2 |
|   | 10                          | 2.   | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры.  | 2 |
|   | 11                          | 3.   | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание.                       | 2 |
| <b>Раздел 5. Ручной мяч</b>                                       |                             |  | <b>4</b>   |   |
| <b>Тема 5.1 Основы техники ловли и передач гандбольного мяча.</b> | <b>Содержание</b>           |  |  |   |
|   | 1.                          | Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте и с отскоком от площадки. Техника броска.   |  | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b>   |   |
|   | 12                          | 1.   | Передача и ловля мяча: в тройках; с откосом от площадки.             | 2 |

|   |    |                             |   |           |           |  |
|---|----|-----------------------------|---|-----------|-----------|--|
|   | 13 | 2.                          | Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.   | 2         |           |  |
| <b>Раздел 6. Плавание</b>   |    |                             |   | <b>4</b>  |           |  |
| <b>Тема 6.1. Основные стили в плавании. Овладение техникой стилем кроль и брасс.</b>      |    | <b>Содержание</b>           |   |           |           |  |
|   |    | 1.                          | Овладение техникой плавания стилем кроль и брасс. Специальные упражнения в воде и имитационные упражнения на суше.                        |           | 2         |  |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |   |           | <b>4</b>  |  |
|   | 14 | 1.                          | Кроль на груди. Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.  | 2         |           |  |
|   | 15 | 2.                          | Брасс. Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.   | 2         |           |  |
| <b>Раздел 7. Гимнастика</b>   |    |                             |   | <b>4</b>  |           |  |
| <b>Тема 7.1. Техника выполнения упражнений на равновесие и элементов акробатики. ОФП.</b> |    | <b>Содержание</b>           |   |           |           |  |
|   |    | 1.                          | Совершенствование техники опорных прыжков и овладение техникой акробатики. Повышение уровня ОФП. Воспитание координационных способностей. |           | 2         |  |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |   |           | <b>4</b>  |  |
|   | 16 | 1.                          | Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.  | 2         |           |  |
|   | 17 | 2.                          | Общеразвивающие упражнения с гантелями, с набивными мячами.   | 2         |           |  |
| <b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика</b>   |    |                             |   | <b>10</b> |           |  |
| <b>Тема 8.1. Повышение уровня ОФП средствами ритмической гимнастики.</b>                  |    | <b>Содержание</b>           |   |           |           |  |
|   |    | 1.                          | Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.   |           | 2         |  |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |   |           | <b>10</b> |  |

|   |    |                             |   |          |          |
|---|----|-----------------------------|---|----------|----------|
|   | 18 | 1.                          | Комплексы упражнений №1, №2 (мышцы шеи, рук, плечевого пояса).                                  | 2        |          |
|   | 19 | 2.                          | Комплексы упражнений №3, №5(мышцы туловища). Беговые упражнения, подскоки.                      | 2        |          |
|   | 20 | 3.                          | Комплексы упражнений №4, №6 (мышцы ног, туловища, ног в партере).                               | 2        |          |
|   | 21 | 4.                          | Комплексы упражнений №1, №3 (мышцы шеи, туловища).  | 2        |          |
|   | 22 | 5.                          | Комплексы упражнений №2, №4 (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног).                           | 2        |          |
| <b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>                                  |    |                             |   | <b>9</b> |          |
| <b>Тема 9.1. Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.</b> |    | <b>Содержание</b>           |   |          |          |
|   |    | 1.                          | Повышение уровня ОФП.<br>Развитие интереса у студентов.<br>Воспитание выносливости и силы воли. |          | 2        |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |   |          | <b>9</b> |
|   | 23 | 1.                          | Упражнения для начинающих. Комплекс №1(два подхода по 8 раз)                                    | 2        |          |
|   | 24 | 2.                          | Упражнения для начинающих. Комплекс №1 (два подхода по 8 раз)                                   | 2        |          |
|   | 25 | 3.                          | Упражнения для начинающих. Комплекс №1(три подхода по 8 раз)                                    | 2        |          |
|   | 26 | 4.                          | Упражнения начального и среднего уровня. Комплекс №2 (первая стадия тренировок)                 | 1        |          |
|   |    | <b>II семестр</b>           |   |          |          |
|   | 1  | 5.                          | Упражнения начального и среднего уровня. Комплекс №3 (первая стадия тренировок)                 | 2        |          |
| <b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>                                       |    |                             |   | <b>4</b> |          |
| <b>Тема 10.1 Техники</b>  |    | <b>Содержание</b>           |   |          |          |

|   |   |                             |  |          |          |   |
|---|---|-----------------------------|--|----------|----------|---|
| <b>перехода с хода на ход, подъемов и спусков. Повышение уровня ОФП.</b>        |   | 1.                          | Овладение и закрепление техникой перехода с хода на ход. Овладение и закрепление техники подъемов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. |          | 2        |   |
|   |   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |          |   |
|   | 2 | 1.                          | Техника безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные и с хода на ход.   | 2        |          |   |
|   | 3 | 2.                          | Преодоление подъемов и препятствий.  | 2        |          |   |
| <b>Раздел 11. Основы физической культуры</b>                                    |   |                             | <b>4</b>   |          |          |   |
|   | 4 | 1.                          | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   | 2        |          |   |
|   | 5 | 2.                          | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 2        |          |   |
| <b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>   |   |                             | <b>4</b>   |          |          |   |
| <b>Тема 12.1. Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов.</b> |   |                             | <b>Содержание</b>  |          |          |   |
|   |   | 1.                          | Тактика лыжных гонок.  |          |          | 2 |
|   |   | <b>Практические занятия</b> |  |          | <b>4</b> |   |
|   | 6 | 1.                          | Правила соревнований. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.   | 2        |          |   |
|   | 7 | 2.                          | Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 8 км (юноши).   | 2        |          |   |
| <b>Раздел 13. Гимнастика</b>  |   |                             | <b>6</b>   |          |          |   |
| <b>Тема 13.1. Упражнения профессиональной и производственной гимнастики.</b>    |   |                             | <b>Содержание</b>  |          |          |   |
|   |   | 1.                          | Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.  |          |          | 2 |
|   |   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>6</b> |          |   |

|   |                             |   |  |           |   |
|---|-----------------------------|---|--|-----------|---|
|   | 8                           | 1.  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (чередование напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки).   | 2         |   |
|   | 9                           | 2.  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2         |   |
|   | 10                          | 3.  | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.   | 2         |   |
| <b>Раздел 14. Плавание</b>  |                             |   |  | <b>4</b>  |   |
| <b>Тема 14.1. Совершенствование техники плавательных движений.</b>        | <b>Содержание</b>           |   |  |           |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники плавательных движений. Специальные упражнения на суше и в воде. |  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   |  | <b>4</b>  |   |
|   | 11                          | 1.  | Кроль на спине Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.                                    | 2         |   |
|   | 12                          | 2.  | Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений, плавание в полной координации.                 | 2         |   |
| <b>Раздел 15. Ритмическая гимнастика</b>                                  |                             |   |  | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 15.1. Повышение уровня ОФП средствами ритмической гимнастики.</b> | <b>Содержание</b>           |   |  |           |   |
|   | 1.                          | Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли. |  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   |  | <b>10</b> |   |
|   | 13                          | 1.  | Комплексы упражнений №5, №6 (мышцы туловища и ног в партере). Беговые упражнения, подскоки.  | 2         |   |
|   | 14                          | 2.  | Комплексы упражнений №1, №4 (мышцы шеи, ног).  | 2         |   |
|   | 15                          | 3.  | Комплексы упражнений №2, №5 (мышцы рук, плечевого пояса). Беговые упражнения, подскоки.  | 2         |   |

|   |    |                             |  |           |           |
|---|----|-----------------------------|--|-----------|-----------|
|   | 16 | 4.                          | Комплексы упражнений №3 (мышцы туловища) и №6 (мышцы туловища и ног в партере).  | 2         |           |
|   | 17 | 5.                          | Комплексы упражнений №2 (мышцы рук и плечевого пояса) и №6(мышцы туловища и ног в партере).                            | 2         |           |
| <b>Раздел 16. Атлетическая гимнастика</b>                                       |    |                             |  | <b>10</b> |           |
| <b>Тема 16.1 Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.</b>       |    | <b>Содержание</b>           |  |           |           |
|   |    | 1.                          | Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.                              |           | 2         |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |  |           | <b>10</b> |
|   | 18 | 1.                          | Упражнения начального и среднего уровня (первая стадия тренировок). Комплекс №4.                                       | 2         |           |
|   | 19 | 2.                          | Упражнения начального и среднего уровня (вторая стадия тренировок). Комплекс №5  | 2         |           |
|   | 20 | 3.                          | Упражнения начального и среднего уровня (вторая стадия тренировок). Комплекс №6  | 2         |           |
|   | 21 | 4.                          | Упражнения начального и среднего уровня (третья стадия тренировок). Комплекс №7  | 2         |           |
|   | 22 | 5.                          | Упражнения начального и среднего уровня (третья стадия тренировок) Комплекс №7   | 2         |           |
| <b>Раздел 17. Волейбол</b>  |    |                             |  | <b>6</b>  |           |
| <b>Тема 17.1 Техника игры в нападении. Техника и тактика защитных действий.</b> |    | <b>Содержание</b>           |  |           |           |
|   |    | 1.                          | Совершенствование действий в нападении и защите.   |           | 2         |
|   |    | <b>Практические занятия</b> |  |           | <b>6</b>  |
|   | 23 | 1.                          | Подача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 2         |           |
|   | 24 | 2.                          | Прием мяча одной рукой: с падением-перекатом в сторону; в падении вперед со скольжением на груди-животе. Учебная игра. | 2         |           |
|   | 25 | 3.                          | Индивидуальное и групповое блокирование.   | 2         |           |



|  |                             |  |          |   |
|--|-----------------------------|--|----------|---|
| <b>Раздел 18. Баскетбол</b>  |                             |  | <b>4</b> |   |
| <b>Тема 18.1 Совершенствование приемов защиты. Тактическая подготовка.</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |   |
|  | 1.                          | Техника защитных действий. Тактическая подготовка. Учебная игра по правилам.   |          | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |   |
|  | 26                          | 1. Перехват, защита против броска, накрывание. Игра по упрощенным правилам.  | 2        |   |
|  | 27                          | 2. Тактика нападения и защиты. Учебная игра по правилам.   | 2        |   |
| <b>Раздел 19. Ручной мяч</b>   |                             |  | <b>4</b> |   |
| <b>Тема 19.1 Техника приемов защиты. Тактическая подготовка в игре.</b>    | <b>Содержание</b>           |  |          |   |
|  | 1.                          | Техника защитных действий. Техника и тактика игры. Учебная игра по правилам.   |          | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |   |
|  | 28                          | 1. Перехваты мяча, выбивание, отбор.   | 2        |   |
|  | 29                          | 2. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Тактика игры.   | 2        |   |
| <b>Раздел 20. Легкая атлетика</b>  |                             |  | <b>8</b> |   |
| <b>Тема 20.1 Техника прыжков. Техника толканий ядра и метаний гранаты.</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |   |
|  | 1.                          | Техника прыжков в длину и в высоту. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Техника толканий ядра и метаний гранаты.   |          | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b> |   |
|  | 30                          | 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2        |   |
|  | 31                          | 2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 2        |   |
|  | 32                          | 3. Метание гранаты: 500 г (девушки), 700 г (юноши).  | 2        |   |
|  | 33                          | 4. Толкание ядра.  | 2        |   |

|  |    |   |           |
|--|----|---|-----------|
|  |    | Итого   | 117       |
|  |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>58</b> |
|  |    | <b>Содержание</b>   |           |
|  | 1. | Работа над оздоровительной программой   | 6         |
|  | 2. | Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.                      | 8         |
|  | 3. | Рефераты: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.         | 16        |
|  | 4. | Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.). | 16        |
|  | 5. | Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.  | 14        |
|  | 6. | Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.                           | 18        |
|  | 7. | Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.                                 | 28        |
|  | 8. | Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.   | 16        |
|  | 9. | Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)   | 10        |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы общеобразовательной учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура (13-е изд., испр.) учебник М.:АКАДЕМИЯ, 2014

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) (В.И. Лях, Физическая культура 10-11 классы учебник для общеобразоват. учреждений / 7-е изд., М.: Просвещение 2014)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| <b>Теоретическая часть</b>   |   |   |
| Введение.<br>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                  | Знать современное состояние физической культуры и спорта;<br>уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;<br>знать оздоровительные системы физического воспитания;<br>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).  | Фронтальный опрос                                     |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;<br>Знать формы и содержание физических упражнений;<br>уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, знать основные принципы построения самостоятельных занятий для их гигиены.   | Проверка и оценка подобранных методик                 |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки   | Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;<br>вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  | Оценка демонстрации проведения самоконтроля           |
| 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;<br>использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;<br>уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;<br>овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;<br>освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности. | Фронтальный опрос                                     |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> | <p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;<br/> уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;<br/> применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;<br/> уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.</p>   | <p>Фронтальный опрос</p>  |
| <b>Практическая часть</b>   |  |   |
| <p>Учебно-методические занятия</p>  | <p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;<br/> Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;<br/> овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;<br/> использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;<br/> Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;<br/> Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;<br/> освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;<br/> знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;<br/> уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> | <p>Наблюдение и оценка деятельности на практических занятиях</p>          |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                       |  |   |
| <p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>                          | <p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м;</p>   | <p>Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях</p> |

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
|                      | <p>бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>  |  |
| 2. Лыжная подготовка | <p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p>Преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</p> <p>сдать на оценку технику лыжных ходов;</p> <p>разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p>пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| 3. Гимнастика        | <p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>  | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| 4. Спортивные игры   | Освоить основные игровые элементы;  | Наблюдение и оценка выполнения                                     |

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
|                              | <p>знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> | упражнений на практических занятиях                                |
| 5. Плавание                  | <p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;</p> <p>закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;</p> <p>освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;</p> <p>уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p>знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>освоить самоконтроль при занятиях плаванием.</p>  | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| <b>Виды спорта по выбору</b> |   |  |
| 1. Ритмическая гимнастика    | <p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>составить, освоить и выполнить в</p>  | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | группе комплекс упражнений из 26-30 движений.   |  |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать средства и методы тренировки для развития силы мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;<br>уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;<br>освоить технику безопасности занятий.                                       | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| 3. Дыхательная гимнастика                        | Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;<br>осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;<br>знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;<br>заполнять дневник самоконтроля.                          | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| 4. Спортивная аэробика                           | Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;<br>знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;<br>уметь осуществлять самоконтроль;<br>участвовать в соревнованиях. | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |
| Внеаудиторная самостоятельная работа             | Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;<br>участвовать в соревнованиях;<br>уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);<br>уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;<br>соблюдать технику безопасности.                      | Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях |



**Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм**

| <b>№ п/п</b> | <b>Разделы (контрольные упражнения)</b>                     |                                       |                                       |                                       |
|--------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Баскетбол</b>  | <b>«5»</b>                            | <b>«4»</b>                            | <b>«3»</b>                            |
|              | ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны) | техника                               | техника                               | техника                               |
|              | передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)                       | 35                                    | 25                                    | 20                                    |
|              | броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)           | 13                                    | 10                                    | 8                                     |
|              | штрафной бросок (из 10)                                     | -                                     | -                                     | -                                     |
|              | игра в баскетбол (тактические действия игроков)             | -                                     | -                                     | -                                     |
| <b>2.</b>    | <b>Волейбол</b>   | <b>«5»</b>                            | <b>«4»</b>                            | <b>«3»</b>                            |
|              | передачи в стену за 1 минуту                                | -                                     | -                                     | -                                     |
|              | передачи над собой  | 25                                    | 20                                    | 15                                    |
|              | нижняя прямая подача (из 5ти)                               | 5                                     | 4                                     | 3                                     |
|              | передачи в парах  | 30                                    | 25                                    | 15                                    |
| <b>3.</b>    | <b>Гандбол</b>  | <b>«5»</b>                            | <b>«4»</b>                            | <b>«3»</b>                            |
|              | бросок по воротам (из 5ти)                                  | 3                                     | 2                                     | 1                                     |
|              | игра вратаря  | техника перемещения (работа рук, ног) | техника перемещения (работа рук, ног) | техника перемещения (работа рук, ног) |
|              | игра в гандбол  | -                                     | -                                     | -                                     |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности  
по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.**

| №<br>П/п | Контрольные упражнения               | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|----------|--------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 1        | Прохождение дистанции 5 км (юноши)   | 29'00"            | 27'30" | 26'30"  |
| 2        | Прохождение дистанции 3 км (девушки) | 19'00"            | 17'30" | 15'30"  |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности  
по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.**

| №<br>П/п | Контрольные упражнения               | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|----------|--------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 1        | Прохождение дистанции 5 км (юноши)   | 30'00"            | 29'30" | 27'30"  |
| 2        | Прохождение дистанции 3 км (девушки) | 22'30"            | 22'00" | 19'30"  |

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.**

| №<br>П/п | Контрольные упражнения  | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|----------|---|-------------------|--------|---------|
| 1        | Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)                          | 15                | 18     | 20      |
| 2        | Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)                         | 2                 | 3      | 4       |
| 3        | Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач) | 2                 | 3      | 4       |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов подготовительной медицинской группы**

| №<br>П/п | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|          |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|          | Оценка   |       |      |      |         |      |      |
| 1        | Бег 100м. (сек)                                      | 14,6  | 15   | 15,4 | 17,4    | 17,8 | 18,5 |
| 2        | Прыжки в длину с места (см)                          | 180   | 170  | 160  | 145     | 135  | 120  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 400   | 390  | 380  | 300     | 260  | 250  |
| 4        | Бег 500м (мин.сек.)                                  | -     | -    | -    | 2,10    | 2,20 | 2,30 |
| 5        | Бег 1000м (мин.сек.)                                 | 3,45  | 4,00 | 4,10 | -       | -    | -    |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)            | 5     | 4    | 3    | -       | -    | -    |
| 7        | Отжимание на гимнастической скамейке                 | 40    | 30   | 25   | 18      | 15   | 12   |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 30    | 25   | 20   | 10      | 8    | 6    |
| 9        | Поднимание туловища (раз, мин)                       | -     | -    | -    | 20      | 15   | 10   |
| 10       | Бег 2000м (мин.сек.)                                 | -     | -    | -    | 12,0    | 12,2 | 12,4 |
| 11       | Бег 3000м (мин.сек.)                                 | 14,0  | 14,3 | 15,0 | -       | -    | -    |
| 12       | Подскоки со скакалкой (раз, мин)                     | 115   | 105  | 95   | 115     | 105  | 95   |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов основной медицинской группы**

| №<br>П/п | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|          |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|          | Оценка   |       |      |      |         |      |      |
| 1        | Бег 100м. (сек)                                      | 14,0  | 14,8 | 15,0 | 16,8    | 17,4 | 18,2 |
| 2        | Прыжки в длину с места (см)                          | 200   | 190  | 180  | 160     | 150  | 140  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 440   | 410  | 400  | 340     | 310  | 270  |
| 4        | Бег 500м (мин.сек.)                                  | -     | -    | -    | 1,55    | 2,10 | 2,20 |
| 5        | Бег 1000м (мин.сек.)                                 | 3,35  | 3,45 | 4,00 | -       | -    | -    |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)            | 10    | 8    | 6    | -       | -    | -    |
| 7        | Отжимание на гимнастической скамейке                 | 45    | 40   | 30   | 22      | 18   | 15   |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 40    | 30   | 20   | 12      | 10   | 8    |
| 9        | Поднимание туловища (раз, мин)                       | -     | -    | -    | 36      | 30   | 26   |
| 10       | Бег 2000м (мин. сек.)                                | -     | -    | -    | 11,2    | 11,4 | 12   |
| 11       | Бег 3000м (мин. сек.)                                | 13,2  | 13,4 | 14   | -       | -    | -    |
| 12       | Подскоки со скакалкой (раз, мин)                     | 130   | 120  | 110  | 130     | 120  | 110  |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

## Приложение А

### Темы индивидуальных проектов

1. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Гиподинамия - болезнь конца 20 и начала 21 века.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
8. Личности в современном олимпийском движении.
9. Организация и проведение туристических походов.
10. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.