

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»  
Министерства образования Чувашии

Шуканов Р.А.

Приказ от 4.06.2022 г. № 318

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ПБУ.05 Физическая культура  
(индекс и наименование дисциплин)

для специальности  
43.02.05 Флористика  
(код и наименование специальности)

Чебоксары 2022 г.

Разработано в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО по специальности  
43.02.05 Флористика  
код наименование специальности

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО**

на заседании ЦК

Протокол от 14.06.2022 г. № 11

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Семенова А.А./

Разработчики:

Васильева О.В., преподаватель

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза \_\_\_\_\_ Семенова А.А., методист

Внешняя экспертиза \_\_\_\_\_ Соколова Н.Л., заместитель директора по  
УПР ПОЧУ «Чебоксарский кооперативный  
техникум» Чувашпотребсоюза

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>  | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>   | <b>10</b>         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>   | <b>26</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>   | <b>27</b>         |
| <b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ:</b>  |                   |
| <b>5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ<br/>ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ<br/>ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> | <b>28</b>         |
| <b>5.2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ<br/>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ<br/>МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>                                 | <b>29</b>         |
| <b>5.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ<br/>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ<br/>МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>                                | <b>30</b>         |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 43.02.05 Флористика на базе основного общего образования.

### 1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне.

### 1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения учебного предмета:

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

#### *Основные задачи:*

– сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

– формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

– содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

– обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### *Личностные результаты:*

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;

5) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

***Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания***

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

***Метапредметные результаты:***

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

4) сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты** изучения «Физической культуры» как части предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

- сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

– умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Специфической особенностью** реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью студенты проходят медицинский осмотр и 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 в учебные подгруппы: основные, подготовительное и специальное.

Основная подгруппа - студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности.

Подготовительная подгруппа - студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

Специальная подгруппа - 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 учебного предмета «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 задания преподавателя.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

Объем образовательной программы 177 часов, в том числе:

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 118 часов:  
в том числе практических занятий – 106 часов.

Самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы                            | 177                |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем      | 118                |
| в том числе: лекции, уроки                                 | 12                 |
| практические занятия                                       | 106                |
| Самостоятельная работа обучающегося                        | 59                 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр)</i> | 4                  |
| <i>дифференцированного зачета(2 семестр)</i>               |                    |

## 2. 2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <i>1 курс, 1 семестр</i>   |   |             |                  |
| <b>Раздел 1.<br/>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> |   | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Введение.</b>   | Содержание учебного материала:<br>1 <b>Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br><b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО и (валеологическая и профессиональная направленность). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок, самостоятельных занятий)<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек<br>Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. <b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b> Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b> | 2           | 2                |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p>         | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>   |   | 2 | 2 |
|  | 2  | <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b><br/> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</b><br/> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.<br/> Определение исходного уровня функционального состояния организма.<br/> Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.<br/> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br/> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.<br/> Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.<br/> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.<br/> <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b></p> |   |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных</p> |   | 2 | 3 |
| <p><b>Раздел 2.</b><br/><b>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> |  |   |   |   |

|   |                                       |  |           |   |
|---|---------------------------------------|--|-----------|---|
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> |  | <b>12</b> | 3 |
|   | 3                                     | <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b><br>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Техника бега по прямой. Техника бега по повороту дорожки. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Равномерный бег и бег с ускорением. Текущий контроль – 30м.  | 2         |   |
|   | 4                                     | <b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b><br>Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).<br>Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Финишный бросок. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы.<br>Текущий контроль – 60м с (низкого старта).   | 2         |   |
|   | 5                                     | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b><br>Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 100м.<br><b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> | 2         |   |
|   | 6                                     | <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b><br>Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага.   | 2         |   |
|   | 7                                     | <b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по выражу. Обход бегущего впереди.</b><br>Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.   | 2         |   |
|   | 8                                     | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b><br>Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м).   | 2         |   |

|  |   |   |          |   |
|--|---|---|----------|---|
|  |   | Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление ( <a href="#">приседания</a> , <a href="#">пресс</a> , <a href="#">отжимания</a> ). <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 800м   |          |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> оздоровительный бег и ходьба.      |   | <b>6</b> | 3 |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Футбол/мини футбол</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | <b>4</b> |   |
|  | 9   | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b><br>Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Специальные упражнения, активизирующие кровообращение в ногах. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Стойки игрока. Техника передвижения (бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега). Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетающие, опускающиеся мячей головой. Учебная двусторонняя игра.  | 2        |   |
|  | 10  | <b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b><br>Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Техника игры вратаря (имеет право играть руками в штрафной площади). Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема. | 2        | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение имитационных упражнений |   | <b>2</b> | 3 |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Легкая атлетика</b>                               | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | 2        | 3 |
|  | 11  | <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b><br>Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции (классические дистанции 5 000 м и 10 000 м). Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с   |          |   |

|                                    |    |  |          |   |
|------------------------------------|----|--|----------|---|
|                                    |    | препятствиями). Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба. Текущий контроль - бег на 2 000м (девушки), 3 000м (юноши). <b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>  |          |   |
|                                    | 12 | <b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Ходьба с изменением направления движения, коротким (30-35см), средним (50-55см) и длинным (60-65см) шагом с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.<br>Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).. <b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> | 2        | 3 |
|                                    |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей, выполнение прыжков и многоскоков  | 2        | 3 |
| <b>Тема 2.4.<br/>Гиревой спорт</b> |    | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>6</b> | 3 |
|                                    | 13 | <b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b><br>Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  | 2        |   |
|                                    | 14 | <b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b><br>Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи).<br>Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.  | 2        | 3 |
|                                    | 15 | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b><br>Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для   | 2        | 3 |

|   |                                       |  |    |   |
|---|---------------------------------------|--|----|---|
|   |                                       | повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».   |    |   |
|   |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение и выполнение тренировочных упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.  | 3  | 3 |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> |  | 2  | 3 |
|   | 16                                    | <b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b><br>Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.   |    |   |
|   |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении  | 1  | 3 |
| <b>Тема 2.6</b><br><b>Настольный теннис</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b> |  | 4  | 3 |
|   | 17                                    | <b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b><br>Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Знания терминологии, правила настольного тенниса, судейство. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции.   | 2  | 3 |
|   | 18                                    | <b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b><br>Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Двусторонняя игра. <b>Использование игры настольный теннис для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (ловкость, быстрота, сила, выносливость, быстрота реакции, реакции прогнозирования, оперативное мышление, концентрация и переключения внимания) <b>в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> | 2  |   |
|   |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.   | 2  | 3 |
| <b>Тема 2.7.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Волейбол.</b>                     | <b>Содержание учебного материала:</b> |  | 14 | 3 |
|   | 19                                    | <b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b><br>Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника   | 2  |   |



|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.  |   |   |
| 20 | <p><b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b></p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Стойки игрока основная, низкая. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки). Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Учебная двусторонняя игра. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки.</p> <p><b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>  | 2 | 3 |
| 21 | <p><b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b></p> <p>Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом.</p> <p>Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча).</p> <p><b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>  | 2 | 3 |
| 22 | <p><b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b></p> <p>Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль.</p> <p><b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p> <p>Техника приема и передачи мяча сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстоянии 4-6м.). Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Варианты техники приема и передач мяча. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Текущий контроль - передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки.</p> | 2 | 3 |
| 23 | <b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика</b>  | 2 | 3 |

|   |                                       |  |          |          |
|---|---------------------------------------|--|----------|----------|
|   |                                       | <p><b>игры.</b><br/>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b><br/>Варианты подач мяча. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Игровые упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.<br/>Текущий контроль – передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки</p>  |          |          |
|   | 24                                    | <p><b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b><br/>(инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол).<br/>Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. <b>Владение техническими приемами</b> (техника перемещений, техника нападения, техника защиты) <b>и двигательными действиями</b> (дифференцировка пространственно-временных отношений; специальные физические качества; развитость быстроты сложных реакций, зрительная ориентировка, наблюдательность; арсенал (набор) технико-тактических действий), <b>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</b> для достижения спортивного результата. Игра по правилам.</p> | 2        | 3        |
|   |                                       | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; выполнение игровых упражнений по совершенствованию технических приемов; выполнение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых спортивных игр, участие в спортивных играх</p>   | 8        | 3        |
| <b>25. Зачёт</b>                                |                                       |  | <b>2</b> | <b>2</b> |
| Итого за 1 семестр:                             |                                       |  | 75       |          |
| - обязательной аудиторной нагрузки, в том числе |                                       |  | 50       |          |
| теоретическое обучение                          |                                       |  | 6        |          |
| практических занятий                            |                                       |  | 44       |          |
| - самостоятельной работы обучающегося           |                                       |  | 25       |          |
| <i>1 курс, 2 семестр</i>                        |                                       |  |          |          |
| <b>Тема 2.8.</b>                                | <b>Содержание учебного материала:</b> |  |          |          |
| <b>Индивидуальная</b>                           | 1                                     | <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства</b>  | 2        | 2        |

|  |                                       |   |           |   |
|--|---------------------------------------|---|-----------|---|
| оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности |                                       | <b>физической культуры в регулировании работоспособности</b><br>Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.   |           |   |
|  | 2                                     | <b>Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b><br><b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег.</b><br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br>Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента. | 2         | 2 |
|  |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности  | 2         | 3 |
| Тема 2.9.<br>Лыжная подготовка/<br>конькобежный спорт                                      | <b>Содержание учебного материала:</b> |   | <b>24</b> | 3 |
|  | 3                                     | <b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b><br>Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Программные требования по разделу лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием).   | 2         |   |
|  | 4                                     | <b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b><br>Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. <b>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>   | 2         | 3 |
|  | 5                                     | <b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья.</b><br>Общие требования безопасности при проведении занятий на катке. Программные требования по разделу конькобежный спорт. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Скольжение по прямой. Техника работы рук  | 2         | 3 |

|    |  |   |           |   |
|----|--|---|-----------|---|
|    |  | и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание. |           |   |
| 6  | <b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b><br>Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полулесенкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом).<br>Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м  |   | 2         | 3 |
| 7  | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b><br>Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне.<br><b>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах.</b> Ходьба ступающим и скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах 2х300: темп медленный, затем, удлиняя шаг, ускорить темп до сильного. Свободная ходьба по лыжне 1 км. |   | 2         | 3 |
| 8  | <b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b><br>Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)   |   | 2         | 3 |
| 9  | <b>Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка.</b><br>Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.   |   | 2         | 3 |
| 10 | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b><br>Ходьба на лыжах попеременным и одновременным двухшажными ходами и применение в соответствующих местах бесшажного хода (под уклон – бесшажный ход; при хорошем скольжении на прямой лыжне при небольшом уклоне – одновременный двухшажный; на ровной лыжне попеременный двухшажный) – 2х200 м.<br>Текущий контроль - дистанция 1км (скоростно-силовая)                           |   | 2         | 3 |
| 11 | <b>Практическое занятие. Техника конькового хода.</b><br>Накатистый шаг. Переменная тренировка с тремя ускорениями по 300-500м. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина).   |   | 2         | 3 |
| 12 | <b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b><br>Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 5 км - девушки; 7 км – юноши   |   | 2         | 3 |
| 13 | <b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b><br><b>Выполнение элементов тактики лыжных гор:</b> распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.  |   | 2         | 3 |
| 14 | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b><br>Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5 х 200м, девушки – 4 х 200м   |   | 2         | 3 |
|    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов   |   | <b>12</b> | 3 |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
|   | передвижения. Спуски, торможения.<br><b>Плавание, плавание на спине, груди, боку с грузом в руке.</b>   |          |          |
| <b>Тема 2.10.<br/>Гимнастика</b>                              | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>8</b> | <b>3</b> |
|   | 15 <b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b><br>(разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.  | 2        | 3        |
|   | 16 <b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b><br>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. | 2        | 3        |
|   | 17 <b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b><br>Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки.<br><b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</b>  | 2        | 3        |
|   | 18 <b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b><br><b>Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы</b>  | 2        | 3        |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление упражнений и простейших программ по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление и выполнение простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.   | <b>4</b> | <b>3</b> |
| <b>Тема 2.11.<br/>Спортивные игры.<br/>Ручной мяч. Футбол</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b> | <b>3</b> |
|   | 19 <b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b><br>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.   | 2        |          |
|   | 20 <b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b><br>Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.<br>Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение,   | 2        | 3        |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  |   | контратака. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)</b>   |   |   |
|  |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровых упражнений по совершенствованию технических приемов;  | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.12.<br/>Гиревой спорт</b>                  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | 4 | 3 |
|  | 21  | <b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b><br>Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (на верхний плечевой пояс). Выполнение комплекса упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук)   | 2 |   |
|  | 22  | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b><br>Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Выполнение рывка гири одной рукой.   | 2 | 3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение общих развивающих упражнений без предметов, с предметами. Выполнение элементов акробатики, элементов тяжелой атлетики, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гирями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика. |   | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.13.<br/>Спортивные игры.<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   |   | 2 | 3 |
|  | 23  | <b>Практическое занятие. Правила. Судейство. Передвижения. Тактические действия.</b><br>Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)</b><br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Типовое расположение и взаимодействие игроков: при начале игры; при штрафном броске. Быстрый прорыв. Позиционное нападение с изменением позиций. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам.<br>Текущий контроль – 12 бросков мяча с трех точек в кольцо (справой стороны, штрафной бросок, с левой стороны).<br>(инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры баскетбол).<br>Знания терминологии, правил игры, судейство. <b>Владение техническими приемами</b> (техника перемещений, техника нападения, техника защиты) <b>и двигательными действиями</b> (дифференцировка пространственно-временных отношений; специальные физические качества; развитость быстроты сложных реакций, зрительная ориентировка, наблюдательность; арсенал (набор) технико-тактических действий), <b>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</b> для достижения спортивного результата. |   |   |

|                                  |  |           |          |
|----------------------------------|--|-----------|----------|
|                                  | <p>Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. <b>Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).</p>   |           |          |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений   | <b>1</b>  | <b>3</b> |
| <b>Тема 2.14.<br/>Гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>20</b> | <b>3</b> |
|                                  | 24 <b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b><br>Выполнение опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.   | 2         |          |
|                                  | 25 <b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b><br>Совершенствование опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Программные требования по теме гимнастика. Правила. Судейство. Строевые упражнения на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища, движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <b>Общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов. Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Простые связки. Текущий контроль - опорный прыжок через козла. | 2         | 3        |
|                                  | 26 <b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b><br>Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа, кувырок вперед, назад; падение в упор лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат, шпагат, сальто, подъем разгибом с лопаток. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. <b>Общеразвивающие упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела</b> <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (зрительно-двигательная  | 2         | 3        |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | <p>координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) <b>в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев - девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши.</p> <p>Текущий контроль - акробатическая комбинация.</p> |   |   |
| 27 | <p><b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b><br/> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Тренировка в выполнении акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)</p>   | 2 | 3 |
| 28 | <p><b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b><br/> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.<br/> <b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b><br/> <b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на <b>растяжение и напряжение мышц.</b></p>  | 2 | 3 |
| 29 | <p><b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусках</b><br/> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки.<br/> <b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</b></p>   | 2 | 3 |
| 30 | <p><b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b><br/> ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях</p>  | 2 | 3 |
| 31 | <p><b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b><br/> Ознакомление с национальными видами спорта. <b>ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.</b></p>  | 2 | 3 |
| 32 | <p><b>Практическое занятие. Прыжки в длину и высоту.</b></p>  | 2 | 3 |



|  |    |   |           |   |
|--|----|---|-----------|---|
|  |    | Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. <b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</b>   |           |   |
|  | 33 | <b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b><br>Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. <b>Страховка.</b> Выполнение приемов страховки и само страховки Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. <b>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</b> Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). <b>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре</b> | 2         | 3 |
|  |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнений по совершенствованию технических приемов.  | <b>10</b> | 3 |
| <b>34. Дифференцированный зачет</b>                    |    |   | <b>2</b>  | 2 |
| Итого за 2 семестр:                                    |    |   | 102       |   |
| - обязательной аудиторной нагрузки                     |    |   | 68        |   |
| в том числе практических занятий                       |    |   | 62        |   |
| - самостоятельной работы обучающегося                  |    |   | 34        |   |
| Всего  |    |   | 177       |   |
| -обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося |    |   | 118       |   |
| в том числе практических занятий                       |    |   | 106       |   |
| - самостоятельной работы обучающегося                  |    |   | 59        |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

Реализация программы предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивное оборудование:**

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

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

**Технические средства обучения:** мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

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

##### **Основная литература:**

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblcity.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](http://)
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
<http://www.mosSPORT.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

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).

| Раздел и/или тема              | Результаты освоения предмета ЗУН* | Вид контроля  | Формы и методы контроля  | Вид оценочного средства                  | Форма индивидуального учёта успеваемости                              | Оценка результатов                      |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------------|--|--|---|---|
| Раздел 1<br>Темы<br>1.1. – 1.2 | 1, 2                              | Текущий       | Устный опрос.<br>Практический контроль<br>Индивидуальный.<br>Выполнение ВСР                        | Задания для выполнения ВСР               | Учебный журнал.   | Бальная оценка (2-5)                    |
| Раздел 2<br>Темы<br>2.1. -2.7  | 2                                 | Текущий       | Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося, выполнение ВСР | Практические задания, задания для ВСР    | Учебный журнал.   | Бальная оценка (2-5)                    |
| 1 семестр                      | 1,2                               | Промежуточный | Зачёт  | Задания для зачёта                       | Ведомость для зачета, учебный журнал, зачетные книжки                 | Оценка знаний и умений (зачёт незачёт). |
| Раздел 2<br>Темы<br>2.8- 2.14. | 2                                 | Текущий       | Выполнение упражнений и практических заданий.<br>Выполнение ВСР                                    | Практические задания.<br>Задания для ВСР | Учебный журнал.   | Бальная оценка (2-5)                    |
| 2 семестр                      | 1,2                               | Промежуточный | Дифференцированный зачёт   | Задания для дифференцированного зачёта   | Ведомость дифференцированного зачёта, учебный журнал, зачетные книжки | Оценка знаний и умений (2-5)            |

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ  
ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

| <b>Код<br/>личностных<br/>результатов<br/>реализации<br/>программы<br/>воспитания</b> | <b>Критерии ЛР</b>   | <b>Методы измерения<br/>показателей ЛР</b>                           |
|---|--|--|
| ЛР 9  | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся. | Анкетирование<br>Опросы<br>Тестирования<br>различного вида<br>Беседы |

**Приложения**

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

| №<br>п/п | Физи-<br>че-<br>ские<br>спо-<br>соб-<br>но-<br>сти | Контроль<br>ное<br>упражне-<br>ние (тест)   | Возр-<br>аст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |                       |
|----------|--|---|----------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-----------------------|
|          |  |   |                      | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |                       |
|          |  |   |                      | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3                     |
| 1        | Скорост-<br>ные                                    | 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>ниж-<br>е    |
|          |  |   | 17                   | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1                   |
| 2        | Коорди-<br>национ-<br>ные                          | Челночны<br>й 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>ниж-<br>е    |
|          |  |   | 17                   | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6                   |
| 3        | Скорост-<br>но-<br>силовые                         | Прыжки в<br>длину с<br>места, см  | 16                   | 230 и<br>выше  | 195–210       | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–190       | 160<br>и<br>ниж-<br>е |
|          |  |   | 17                   | 240            | 205–220       | 190               | 210            | 170–190       | 160                   |
| 4        | Выносл-<br>ивость                                  | 6-мин.<br>бег, м  | 16                   | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900<br>и<br>ниж-<br>е |
|          |  |   | 17                   | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900                   |
| 5        | Гибкост-<br>ь                                      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см  | 16                   | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниж-<br>е      |
|          |  |   | 17                   | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7                     |
| 6        | Силовы-<br>е                                       | Подтягива-<br>ние: на<br>высокой<br>переклади-<br>не из вися,<br>кол-во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>переклади-<br>не из вися<br>лежа,<br>количеств-<br>о раз<br>(девушки) | 16                   | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниж-<br>е      |
|          |  |   | 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 4. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 10. 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)  | 10,00           | 11,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 18,00           | 20,00 | б/вр   |
| 3. Прыжки в длину с места (см)  | 180             | 170   | 160    |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |