

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 04.12.2024 13:08:00
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | <u>13</u> |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы- программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

ОК. 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК. 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК. 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

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 ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 188 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| в том числе: | |
| Практическое обучение (практические занятия) | 166 |
| лекции | 10 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 12 |
| в том числе: | |
| <i>Промежуточная аттестация 3, 5, 7 семестры – зачет 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет</i> | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО | | |
| Раздел 1. | Общетеоретические сведения | 2 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО Рефераты и доклады по теме ЗОЖ | 2 | ОК 02,03,06 ЛР 9, 19 |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 12 | |
| Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег | Содержание учебного материала 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
2 курс 3 семестр**

| | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|--|
| Тема 2.2 | Содержание учебного материала | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|--|

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------|
| Тема 2.2. Кроссовая подготовка | 1 Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции | 4 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| Тема 2.3. Прыжки в длину разбега | Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление | 4 | |
| Раздел 3 | Спортивные игры | 10 | |
| Тема 3.1 Волейбол | Содержание учебного материала 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство. | 10 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика | 20 | |
| Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление) | Содержание учебного материала 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы | 8 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. | 12 | |
| | 3 семестр: максимальная нагрузка | 44 | |
| | обязательная нагрузка | 32 | |
| | самостоятельная работа | 12 | |

2 курс 4 семестр

| | | | |
|--------------------------------------|--|-----------|-------------------------|
| Раздел 5 | Футбол | 16 | |
| Тема 5.1 Футбол | Содержание учебного материала | | |
| | Техника безопасности на занятиях футбола. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). | 16 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| Раздел 6 | Спортивные игры | 16 | |
| Тема 6.1 Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство | 16 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| Раздел 7 | Легкая атлетика | 16 | |
| Тема 7.1 Спринтерский бег | Содержание учебного материала | | |
| | Техника бега на короткие дистанции: 1. Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 6 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------|
| Тема 7.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости | | |
| Тема 7.3 Прыжки в длину | Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: -Разбег, толчок - Полет и приземление | 4 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |

| | | |
|---|-----------|--|
| 4 семестр: максимальная нагрузка | 48 | |
| обязательная нагрузка | 48 | |

3 курс 5 семестр

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------|
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 18 | |
| Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег | Содержание учебного материала | 6 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега | | |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------|
| Тема 1.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции | | |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | | ОК 02,03,06 |

| | | | |
|------------------------------|--|---|-------------------------|
| Прыжки | 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление | 6 | ЛР 19,22 |
| Раздел 2 | Спортивные игры | 12 | |
| Тема 2.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 12 | |
| | | 5 семестр: максимальная нагрузка | 30 |
| | | обязательная нагрузка | 30 |
| | | нагрузка | |

3 курс 6 семестр

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------|
| Раздел 3 | Атлетическая гимнастика | 16 | |
| Тема 3.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление) | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы | 16 | |
| Раздел 4 | Спортивные игры | 12 | |
| Тема 4.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|------------------|--|--|-------------------------|
| Баскетбол | <p>1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски</p> <p>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.</p> <p>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств</p> | 12 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| | | 6 семестр максимальная нагрузка | 28 |
| | | обязательная нагрузка | 28 |

4 курс 7 семестр

| | | | |
|-----------------|---|---|-------------------------|
| Раздел 1 | Спортивные игры | 12 | |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | | |
| Волейбол | <p>1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.</p> <p>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование</p> <p>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> | 12 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| | | 7 семестр: максимальная нагрузка | 12 |
| | | обязательная нагрузка | 12 |

4 курс 8 семестр

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------|-------------------------|
| Раздел 2 | Спортивные игры | 18 | |
| Тема 2.1 Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 18 | ОК 02,03,06 ЛР 21,22 |
| Раздел 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 | |
| Тема 3.1 ППФП | Содержание учебного материала | | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки | 8 | ОК 02,03,06 ЛР 19,22 |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | 8 семестр: максимальная нагрузка | 26 | |
| | обязательная нагрузка | 26 | |
| | Итого: | 188 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru
2. www.infosport.ru
3. <http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf>
4. <https://fk12.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (У, З, ОК, ЛР) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки. -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности: -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья. -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации. - участие в массовых спортивных мероприятиях. - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. -понимания взаимосвязи учебного предмета с | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи,)</p> <p>Оценка технико-</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности -использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; -планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. -проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. | | <p>тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|---|

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

| № | Вид упражнения | Оцен ка | юноши | | | девушки | | |
|---|--|------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 5 | 13,9 | 13,5 | 13,3 | 16,7 | 16,3 | 16,0 |
| | | 4 | 14,5 | 14,1 | 13,9 | 17,7 | 17,3 | 17,0 |
| | | 3 | 15,0 | 14,8 | 14,5 | 18,7 | 18,3 | 18,0 |
| 2 | Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.) | 5 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 1,57 | 1,54 | 1,52 |
| | | 4 | 3,55 | 3,45 | 3,40 | 2,12 | 2,10 | 2,00 |
| | | 3 | 4,20 | 4,15 | 4,00 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 3 | Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.) | 5 | 13,30 | 13,00 | 12,30 | 11,00 | 10,40 | 10,30 |
| | | 4 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 11,40 | 11,20 | 11,10 |
| | | 3 | 15,30 | 15,00 | 14,30 | 12,20 | 12,10 | 12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 235 | 242 | 250 | 178 | 183 | 180 |
| | | 4 | 220 | 230 | 235 | 165 | 170 | 168 |
| | | 3 | 205 | 210 | 215 | 150 | 152 | 151 |
| 5 | Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5 | 40 | 45 | 48 | 22 | 24 | 25 |
| | | 4 | 33 | 37 | 40 | 18 | 19 | 21 |
| | | 3 | 25 | 28 | 30 | 14 | 15 | 16 |
| 6 | Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз) | 5 | 45 | 50 | 52 | 40 | 45 | 45 |
| | | 4 | 40 | 45 | 48 | 37 | 40 | 40 |
| | | 3 | 35 | 36 | 36 | 35 | 35 | 35 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5 | 12 | 14 | 15 | 24 | 28 | 32 |
| | | 4 | 10 | 12 | 13 | 20 | 24 | 28 |
| | | 3 | 8 | 9 | 10 | 16 | 20 | 24 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
и подготовительной групп

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин. сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин. сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5. Отжимание на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 6. Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7. Челночный бег 3х10 (сек) 4х9 (сек) | 7,3 9,8 | 8,0 10,2 | 8,3 10,5 |
| 8. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 9. Плавание 50 м (мин, сек) | 45 | 52 | б/вр |
| 10. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
и подготовительной групп

| Тесты | Оценки в баллах | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10 4х9 | 8.4 11.0 | 9.3 11.2 | 9.7 11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 17 | 4.4 и выше 4.3 | 5.1 - 4.8 5.0 – 4.7 | 5.2 и ниже 5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 17 | 7.3 и выше 7.2 | 8.0 – 7.7 7.9 – 7.5 | 8.2 и ниже 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 17 | 230 и выше 240 | 195–210 205-220 | 180 и ниже 190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 17 | 1 500 и выше 1 500 | 1300140 0 1300140 0 | 1 100 и ниже 1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 17 | 15 и выше 15 | 9 – 12 9 - 12 | 5 и ниже 5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16 17 | 11 и выше 12 | 8 – 9 9 - 10 | 4 и выше 4 |

Девушки

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|---------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.8 | 5.9 - 5.3 | 6.1 |
| | | | 17 | и выше 4.8 | 5.9 – 5.3 | и ниже 6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 8.4 | 9.3 – 8.7 | 9.7 |
| | | | 17 | и выше 8.4 | 9.3 – 8.7 | и ниже 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 210 | 170–190 | 160 |
| | | | 17 | и выше 210 | 170-190 | и ниже 160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 300 | 10501200 | 900 |
| | | | 17 | и выше 1 300 | 10501200 | и ниже 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 20 | 12 – 14 | 7 |
| | | | 17 | и выше 20 | 12 - 14 | и ниже 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) | 16 | 18 | 13 – 15 | 6 |
| | | | 17 | и выше 18 | 13 - 15 | и выше 6 |

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

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