



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ «УМК»  
Данильченко А.В.  
« 31 » августа 2016г.

## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся I, II, III, IV курсов  
34.02.01 «Сестринское дело»  
Медицинская сестра  
Очная форма

Ухта 2016г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| Пояснительная записка  | 3    |
| Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»  | 5    |
| Место учебной дисциплины в учебном плане   | 8    |
| Результат освоения учебной дисциплины  | 9    |
| Тематическое планирование  | 13   |
| Учебно-методические и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» | 29   |
| Рекомендуемая литература   | 30   |
| Приложения   | 31   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

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

приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре применяются обязательные виды спорта (легкой атлетика, кроссовой подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры. Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

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



## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- **личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро-диной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

• **предметных**

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

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

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

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

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

### Перечень формируемых компетенций

| Код  | Наименования результатов обучения  |
|------|--|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   |
| ОК 2 | Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.        |
| ОК 3 | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.  |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |

|       |   |
|-------|---|
| ОК 7  | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. |
| ОК 8  | Самостоятельно определить задачи профессионального и личностного развития.  |
| ОК 9  | Быть готовой к смене технологий в профессиональной деятельности.  |
| ОК 10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.                                 |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.  |
| ОК 12 | Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.                        |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                     |

## **Контроль оценки студентов освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой**

### **Тема рефератов**

- История олимпизма.
- История олимпизма в России.
- Лыжный спорт.
- Подбор инвентаря для занятий на лыжах.
- Волейбол.
- Баскетбол.
- Футбол.
- Русские национальные игры.
- Физические качества.
- Восстанавливающие процедуры после занятий физической культурой.
- Легкая атлетика.
- Выдающиеся спортсмены мира.
- Выдающиеся спортсмены республики коми.
- Гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Физические упражнения для коррекции осанки.
- Физические упражнения при плоскостопии.
- Гимнастика при потере одной из нижних конечностей.
- Гимнастика при потере одной из верхних конечностей.
- Гимнастика для слабовидящих.
- Дыхательная гимнастика.
- Основы здорового образа жизни.
- Ожирение и способы борьбы с ним при помощи физических упражнений.
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- Физическая культура при бронхите.
- Физическая культура для людей без одной из конечностей.
- Производственная физическая культура.
- Стили плавания.
- Регуляция эмоциональной напряженности при помощи физических упражнений.
- Форма для занятий физической культурой на спортивных площадках и спортивных залах.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 690 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 345 часа;

Самостоятельной работы обучающегося 345 часов;

Теоретические занятия 2 часов;

Практические занятия 343 часов.

### Тематика практических занятий

| Вид программного материала                              | Семестры |    |    |    |    |    |    |    | Всего |
|---|----------|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|   | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |       |
| 1. Легкая атлетика                                      | 20       | 24 | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 8  | 96    |
| 2. Лыжная подготовка                                    | 0        | 33 | 0  | 10 | 0  | 8  | 0  | 8  | 59    |
| 3. Спортивные игры                                      | 30       | 24 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 88    |
| 4. Развитие и совершенствование физических способностей | 30       | 10 | 12 | 8  | 12 | 8  | 12 | 8  | 100   |
| Всего:  | 80       | 91 | 26 | 32 | 28 | 30 | 28 | 28 | 343   |

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                   | 690         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)        | 345         |
| в том числе:  |             |
| практические занятия                                    | 343         |
| теоретические занятия                                   | 2           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)             | 345         |
| Составление и проведение комплексов утренней гимнастики | 124         |
| Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов   | 201         |
| Работа над докладами                                    | 20          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта  |             |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Результат освоения | Форма контроля |
|-----------------------------|--|-------------|--------------------|----------------|
| 1                           | 2  | 3           | 5                  | 6              |
|                             |  |             |                    |                |

|   |  |     |               |  |
|---|--|-----|---------------|--|
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая<br/>атлетика</b>                |  | 192 | -             | -  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на<br/>короткие<br/>дистанции.</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.<br>2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей (быстроты, координации движений, ловкости)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: бег на 30-100 м. | 40  |               | -  |
|   | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции<br>2. Совершенствование техники бега на 30-100 м.<br>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.  | 20  | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов  | 20  | ОК 4          |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на<br/>длинные<br/>дистанции.</b>  | Содержание учебного материала:<br>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.<br>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.<br>3. Разучивание комплексов специальных упражнений.<br>4. Выполнение Контрольного норматива: бег на 1000-2000м. 2000-3000 м.   | 40  |               | -  |
|   | Практические занятия:<br>1. Воспитание   |     | ОК 3          | Визуальный контроль за                                       |

|                                   |  |    |                       |   |
|-----------------------------------|--|----|-----------------------|---|
|                                   | <p>выносливости.</p> <p>2. Выполнение Контрольного норматива: бег на 1000-2000м. 2000-3000 м.</p>  | 20 | ОК 13<br>ОК 2<br>ОК 4 | техникой выполнения, Приложение 1,2,3       |
|                                   | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов</p>   | 20 |                       | -   |
| <b>Тема 1.3. Эстафетный бег.</b>  | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Овладение техникой эстафетного бега.</p> <p>2. Овладение техникой передачи эстафетной палочки.</p> <p>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p>   | 24 |                       | -   |
|                                   | <p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>2. Совершенствование техники эстафетного бега</p>   | 12 | ОК 6<br>ОК 13         | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|                                   | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Составление самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики</p>  | 12 | ОК 2                  |   |
| <b>Тема 1.4. Метание гранаты.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Овладение техникой метания гранаты.</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, сила)</p> <p>4. Выполнение Контрольного норматива: метание гранаты.</p> | 40 |                       | -   |
|                                   | <p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>2. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на</p>   | 20 | ОК 13                 | Визуальный контроль за техникой             |

|   |   |    |               |  |
|---|---|----|---------------|--|
|   | дальность.  |    |               |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление самостоятельного применения комплексов утренней гимнастики.   | 20 | ОК 2          | выполнения, Приложение 1,2,3                                 |
| <b>Тема 1.5<br/>Прыжок в длину с места.</b>       | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой прыжка в длину с места.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей (скоростно-силовые, быстрота, координации движений, ловкость)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: прыжок в длину с места. | 40 |               | -  |
|   | Практические занятия:<br>1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.   | 20 | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов   | 20 | ОК 2<br>ОК 4  |  |
| <b>Тема 1.6<br/>Метание малого мяча с разбега</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой метания малого мяча с разбега.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей (скоростно-силовые, быстрота, координации движений, ловкость).  | 8  |               |  |
|   | Практические занятия:<br>1. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега.  | 4  | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой                              |
|   | Самостоятельная работа  |    |               |  |



|  |   |     |               |   |
|--|---|-----|---------------|---|
|  | обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики  | 4   | ОК 2          | выполнения.                                 |
| <b>2. Раздел Лыжная подготовка</b>                           |   | 118 |               | -   |
| <b>Тема 2.1 Овладение техникой классических лыжных ходов</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.<br>2. Овладение техникой одновременного безшажного хода.<br>3. Овладение техникой одновременного одношажного хода.<br>4. Повышение уровня ОФП.<br>5. Совершенствование физических качеств и способностей (быстрота, выносливость координации движений.) | 12  |               | -   |
|  | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода.<br>2. Овладение и закрепление техники одновременного безшажного хода.<br>3. Овладение и закрепление техники одновременного одношажного хода.  | 6   | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики   | 6   | ОК 2          |   |
| <b>Тема 2.2 Полуконьковый ход, коньковый ход</b>             | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой полуконькового хода.<br>2. Овладение техникой конькового хода.<br>3. Повышение уровня ОФП.<br>4. Совершенствование  | 12  | ОК 3          | -   |

|  |  |    |               |   |
|--|--|----|---------------|---|
|  | физических качеств и способностей (быстрота, координации движений.)  |    | ОК 13         |   |
|  | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление полуконькового хода.<br>2. Овладение и закрепление техники конькового хода   | 6  | ОК 2          | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики  | 6  |               |   |
| <b>Тема 2.3<br/>Прохождение подъемов различной крутизны, прохождение спусков</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой прохождения подъемов различной крутизны.<br>2. Овладение техникой прохождения спусков.<br>3. Повышение уровня ОФП.<br>4. Совершенствование физических качеств и способностей (быстрота, выносливость, координации движений). | 12 |               | -   |
|  | Практические занятия:<br>1. Совершенствование техники прохождения подъемов различной крутизны.<br>2. Совершенствование техники прохождения спусков.  | 6  | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики  | 6  | ОК 2          |   |
| <b>Тема 2.4<br/>Совершенствование лыжных ходов</b>                               | Содержание учебного материала:<br>1. Совершенствование лыжных ходов.<br>2. Совершенствование физических качеств и способностей (выносливость, координации движений).   | 82 |               |   |
|  | Практические занятия:  |    |               |   |

|  |   |     |                       |   |
|--|---|-----|-----------------------|---|
|  | <p>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>2. Выполнение Контрольного норматива: бег на лыжах 3000-5000 м.</p>  | 41  | ОК 3<br>ОК 13         | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3                                  |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов</p>  | 41  | ОК 2<br>ОК 4          |   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>   |   | 176 | -                     | -   |
| <b>Тема 3.1. Футбол по удар мячу, передача мяча, ведение мяча.</b>                                   | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Овладение техникой удара по мячу.</p> <p>2.Овладение техникой передачи футбольного мяча.</p> <p>3.Овладение техникой ведения мяча.</p> <p>4. Повышение уровня ОФП</p>  | 16  |                       |   |
|  | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Совершенствование техники удара по мячу, передачи мяча, ведения мяча.</p>   | 8   | ОК 3<br>ОК 13         | Визуальный контроль за техникой выполнения. Проверка докладов ведением диалога с докладчиком. |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Работа над докладами (величайшие футболисты 20-21 века)</p>  | 8   | ОК 2<br>ОК 5<br>ОК 10 |   |
| <b>Тема 3.2 Волейбол, техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</p> <p>3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> | 16  |                       | -   |

|   |   |    |               |   |
|---|---|----|---------------|---|
|   | 4. Повышение уровня ОФП   |    |               |   |
|   | Практические занятия:<br>1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.   | 8  | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики   | 8  | ОК 2          |   |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Волейбол,</b><br><b>техника</b><br><b>нижней и</b><br><b>верхней</b><br><b>подачи и</b><br><b>приёма</b><br><b>после неё.</b> | Содержание учебного материала<br>1. Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё.<br>2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.<br>3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.<br>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.<br>5. Повышение уровня ОФП | 16 |               | -   |
|   | Практические занятия<br>1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи.   | 8  | ОК 3<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики   | 8  | ОК 2          |   |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Совершенс</b><br><b>твование</b><br><b>техники</b><br><b>владения</b><br><b>волейболн</b><br><b>ым мячом.</b>                 | Содержание учебного материала<br>1. Передача мяча над собой снизу, сверху.<br>2. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>3. Повышение уровня ОФП  | 36 |               | -   |
|   | Практические занятия<br>1. Совершенствование техники владения техническими элементами в   | 18 | ОК 3          | Визуальный контроль за                      |

|  |  |    |               |  |
|--|--|----|---------------|--|
|  | волейболе  |    | ОК 13         | техникой выполнения.   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики  | 18 | ОК 2          |  |
| <b>Тема 3.5 Волейбол, учебная игра.</b>  | Содержание учебного материала<br>1. Обучение групповым действиям в нападении и защите.<br>2. Применение правил игры в волейбол в учебной игре.<br>3. Учебная игра в волейбол.<br>4. Повышение уровня ОФП                   | 12 |               | -  |
|  | Практические занятия<br>1. Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.   | 6  | ОК 3<br>ОК 6  | Визуальный контроль за техникой выполнения. Проверка докладов ведением диалога с докладчиком |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над докладами (Основные правила игры в волейбол)  | 6  | ОК 2<br>ОК 5  |  |
| <b>Тема 3.6 Баскетбол, техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).<br>2. Основные направления развития физических качеств.<br>3. Повышение уровня ОФП | 12 |               | -  |
|  | Практические занятия<br>1. Овладение и закрепление техникой ведения, передачи мяча и броска в кольцо баскетбольного мяча.<br>2. Совершенствование техники ведения, передачи мяча и броска в кольцо баскетбольного мяча.    | 6  | ОК 13<br>ОК 3 | Визуальный контроль за техникой выполнения.  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов  | 6  | ОК 2          |  |

|   |   |    |               |   |
|---|---|----|---------------|---|
|   | утренней гимнастики   |    |               |   |
| <b>Тема 3.7</b><br><b>Баскетбол,</b><br><b>техника</b><br><b>выполнения</b><br><b>ведения и</b><br><b>передачи</b><br><b>мяча в</b><br><b>движении,</b><br><b>ведение – 2</b><br><b>шага –</b><br><b>бросок.</b>                                  | Содержание учебного материала:<br>1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br>2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча).<br>3. Развитие логического мышления в баскетболе.<br>4. Повышение уровня ОФП | 12 |               | -   |
|   | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».<br>2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».   | 6  | ОК 13<br>ОК 3 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики   | 6  | ОК 2          |   |
| <b>Тема 3.8</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения</b><br><b>штрафного</b><br><b>броска,</b><br><b>ведение,</b><br><b>ловля и</b><br><b>передача</b><br><b>мяча в</b><br><b>колоне и</b><br><b>кругу,</b><br><b>правила</b><br><b>баскетбола.</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.<br>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.                              | 12 |               |   |

|   |  |    |               |   |
|---|--|----|---------------|---|
|   | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p> <p>6</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p>  |    |               |   |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление и самостоятельное применение комплексов утренней гимнастики</p> <p>6</p>  |    | ОК 13<br>ОК 3 | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|   |  |    | ОК 2          |   |
| <b>Тема 3.9<br/>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом.</p> <p>2. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение).</p> <p>3. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>5. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> | 36 |               | -   |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>18</p>  |    | ОК 13         | Визуальный контроль за техникой выполнения. |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление и самостоятельное применение комплексов</p> <p>18</p>   |    | ОК 2<br>ОК 4  |   |

|  |   |     |                       |  |
|--|---|-----|-----------------------|--|
|  | утренней гимнастики   |     |                       |  |
| <b>Тема 3.10 Баскетбол, учебная игра.</b>                  | Содержание учебного материала:<br>1. Обучение групповым действиям в нападении и защите.<br>2. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.<br>3. Учебная игра в баскетбол.  | 8   |                       | -  |
|  | Практические занятия:<br>1. Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.   | 4   | ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 13 | Визуальный контроль за техникой выполнения. Проверка докладов ведением диалога с докладчиком |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над докладами (Величайшие баскетболисты 20-21 века)  | 4   | ОК 2<br>ОК 5<br>ОК 10 |  |
| <b>Раздел 4. Развитие и оценка физических способностей</b> |   | 200 |                       |  |
| <b>Тема 4.1 Прыжки через скакалку.</b>                     | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой прыжков через скакалку.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: прыжки через скакалку. | 40  |                       |  |
|  | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники прыжков через скакалку<br>2. Совершенствование техники прыжков через скакалку.  | 20  | ОК 13<br>ОК 2         | Визуальный контроль за техникой выполнения,  |



|   |  |    |                           |  |
|---|--|----|---------------------------|--|
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов  | 20 | ОК 4                      | Приложение 1,2,3   |
| <b>Тема 4.2</b><br><b>Подтягивание на перекладине, рывок гири, сгибание разгибание рук в упоре от скамейки.</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой подтягивания на низкой и высокой перекладине, рывка гири, сгибания разгибание рук в упоре от скамейки.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств (сила, координации движений, выносливость и т.д.)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: подтягивание на низкой и высокой перекладине, рывка гири, сгибания разгибание рук в упоре от скамейки. | 40 |                           |  |
|   | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники подтягивания на низкой и высокой перекладине, рывка гири, сгибания разгибание рук в упоре от скамейки.<br>2. Совершенствование техники подтягивания на низкой и высокой перекладине, рывка гири, сгибания разгибание рук в упоре от скамейки.  | 20 | ОК 13<br><br>ОК 2<br>ОК 4 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов  | 20 |                           |  |
| <b>Тема 4.3</b><br><b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на</b>                                   | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.  |    |                           |  |

|                                 |  |    |                       |  |
|---------------------------------|--|----|-----------------------|--|
| <b>гимнастической скамейке.</b> | 2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей (гибкость, координации движений и т.д.)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.                                | 40 | ОК 13<br>ОК 2<br>ОК 4 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|                                 | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.<br>1. Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.                                    | 20 |                       |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов  | 20 |                       |  |
| <b>Тема 4.4 Челночный бег.</b>  | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой челночного бега.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей(ловкость, быстрота и т.д.)<br>4. Выполнение Контрольного норматива:<br>Челночный бег 4*9м<br>Челночный бег 3*10м | 40 | ОК 13<br>ОК 2<br>ОК 4 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|                                 | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники челночного бега.<br>1. Совершенствование техники челночного бега.  | 20 |                       |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к   | 20 |                       |  |

|  |   |    |                           |  |
|--|---|----|---------------------------|--|
|  | сдаче контрольных нормативов  |    |                           |  |
| <b>Тема 4.5<br/>Поднимание туловища в упоре лежа</b> | Содержание учебного материала:<br>1. Овладение техникой сгибания разгибания туловища в упоре лежа.<br>2. Повышение уровня ОФП.<br>3. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей (гибкость, быстрота, выносливость и т.д.)<br>4. Выполнение Контрольного норматива: Поднимание туловища в упоре лежа | 40 | ОК 13<br><br>ОК 2<br>ОК 4 | Визуальный контроль за техникой выполнения, Приложение 1,2,3 |
|  | Практические занятия:<br>1. Овладение и закрепление техники поднимания туловища в упоре лежа.<br>2. Совершенствование техники поднимания туловища в упоре лежа.   | 20 |                           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Работа над подготовкой к сдаче контрольных нормативов   | 20 |                           |  |
| <b>5 Плавание</b>                                    |   | 4  | -                         | -  |
| <b>Тема 5.1<br/>Плавание</b>                         | Содержание учебного материала:<br>1. Ознакомление с разновидностями стилей плавания.<br>2. Санитарно гигиенические требования при посещении бассейна, виды бассейнов.<br>3. Правила проведения соревнований по плаванию.<br>4. Влияние плавания на физическое развитие студентов.                                       | 4  |                           |  |
|  | Теоретическое занятие:<br>1. Ознакомление и закрепление знаний о стилях плавания, правилах проведения соревнований  | 2  |                           |  |

|  |   |   |       |   |
|--|---|---|-------|---|
|  | по плаванию, санитарно гигиенических требованиях при посещении бассейна.                        |   | ОК 13 | Проверка докладов ведением диалога с докладчиком. |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подготовка докладов на тему (Ведущие пловцы 20-21 века). | 2 | ОК 10 |   |

|                         |   |     |  |   |
|-------------------------|---|-----|--|---|
| <b>Итоговое занятие</b> | Аттестация в форме дифференцированного зачёта |     |  | - |
| Всего:                  |   | 690 |  | - |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, секундомер, свисток, рулетка.
- гимнастические снаряды: гимнастические скамейки, маты ,турник(перекладина) скакалки.
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), волейбольные стойки, сетка волейбольная, баскетбольные щиты, кольца, футбольные ворота, насос для накачивания мячей.
- оборудование для легкой атлетики гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, стартовый флажок.
- оборудование для лыжной подготовки: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Пономарева, В. В. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В. В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. 300 с.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2005.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>

### Дополнительные источники:

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства-4-е издание/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2009.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. 283 с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов. – М.: «Академия», 2000.
5. Ильинича, В. И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. 448 с.
6. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. ; Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
7. Лях В. И. Физическая культура. – М.: Просвещение. 2006.
8. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
9. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений: учебник / Е. Талага ; перевод с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег – 30 м, 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 2000-3000 м, для девушек 1000–2000м; бег на лыжах для юношей -5000м: для девушек- 3000м:
4. Тест метание граниты: для юношей- 700гр., для девушек- 500гр.
5. Тест прыжки через скакалку количество раз за 60 секунд
6. Тест прыжки в длину с места отталкиванием двумя ногами.
7. Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).
8. Координационный тест: челночный бег 3\*10 и 4\*9м.
9. Тест сгибание разгибание туловища в упоре лежа руки за головой.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период для студентов 1 года обучения, для студентов 2го и последующих годов обучения тесты принимаются в течение учебного года

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию для студентов 1го года обучения.

### Приложение 2

#### Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной и подготовительной медицинской группы

| № | Виды упражнения    | Оценка, результат |       |          |            |       |       |         |       |          |            |       |       |
|---|--------------------|-------------------|-------|----------|------------|-------|-------|---------|-------|----------|------------|-------|-------|
|   |                    | Юноши             |       |          |            |       |       | Девушки |       |          |            |       |       |
|   |                    | 1 курс            |       |          | 2,3,4 курс |       |       | 1 курс  |       |          | 2,3,4 курс |       |       |
|   |                    | 5                 | 4     | 3        | 5          | 4     | 3     | 5       | 4     | 3        | 5          | 4     | 3     |
| 1 | Бег 100м           | 14.2              | 15.2  | 16.2     | 13.5       | 14.8  | 15.4  | 17.0    | 17.8  | 19.0     | 16.8       | 17.5  | 18.5  |
| 2 | Бег 30 м           | 4.4               | 5.0   | 5.6      |            |       |       | 4.8     | 5.8   | 6.6      |            |       |       |
| 3 | Бег на лыжах 3000м |                   |       |          |            |       |       | 20.00   | 21.50 | б/в<br>р | 19.45      | 21.15 | 23.00 |
| 4 | Бег на лыжах 5000м | 25.50             | 29.20 | б/в<br>р | 25.00      | 28.30 | 32.00 |         |       |          |            |       |       |
| 5 | Бег 2000м          |                   |       |          |            |       |       | 11.00   | 13.00 | б/в<br>р |            |       |       |

|    |  |           |           |          |          |          |           |          |         |         |          |           |          |
|----|--|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------|---------|----------|-----------|----------|
| 6  | Бег 1000м  |           |           |          |          |          |           |          |         |         | 5.3<br>0 | 6.<br>15  | 7.0<br>0 |
| 7  | Бег 3000м  | 12.3<br>0 | 14.<br>00 | б/в<br>р |          |          |           |          |         |         |          |           |          |
| 8  | Бег 2000м  |           |           |          | 8.4<br>0 | 9.2<br>0 | 10.<br>30 |          |         |         |          |           |          |
| 9  | Прыжки в длину с места (см)  | 210       | 19<br>5   | 17<br>7  | 21<br>5  | 20<br>0  | 18<br>5   | 18<br>0  | 16<br>5 | 14<br>5 | 18<br>5  | 17<br>0   | 15<br>0  |
| 10 | Прыжки через скакалку (кол. раз за 60 сек.)  | 120       | 10<br>0   | 80       | 12<br>5  | 10<br>5  | 85        | 12<br>5  | 10<br>5 | 85      | 13<br>0  | 11<br>0   | 90       |
| 11 | Метание гранаты 700гр (м)  | 33        | 30        | 25       | 35       | 32       | 27        |          |         |         |          |           |          |
| 12 | Метание гранаты 500гр (м)  |           |           |          |          |          |           | 18       | 14      | 10      | 20       | 16        | 12       |
| 13 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.)  | 7.3       | 8.0       | 8.3      |          |          |           | 8.4      | 9.3     | 9.7     |          |           |          |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)   |           |           |          | 9.0      | 9.3      | 9.9       |          |         |         | 9.8      | 10.<br>.5 | 11.<br>4 |
| 15 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке                    | +13       | +9        | +4       | +1<br>4  | +1<br>0  | +5        | +1<br>7  | +1<br>3 | +5      | +1<br>8  | +<br>14   | +6       |
| 16 | Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз) или рывок гири.                                 | 10<br>33  | 8<br>23   | 4<br>13  | 12<br>35 | 9<br>25  | 5<br>15   |          |         |         |          |           |          |
| 17 | Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз) или сгибание разгибание рук в упоре от скамейки. |           |           |          |          |          |           | 20<br>12 | 10<br>7 | 5<br>4  | 20<br>14 | 11<br>9   | 6<br>5   |



|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| 18 | Поднимание<br>туловища в<br>упоре лежа<br>руки за головой<br>(кол.раз) | 45 | 35 | 25 | 47 | 37 | 27 |    |    |    |    |    |    |  |  |
|    |  |    |    |    |    |    |    | 35 | 25 | 15 | 37 | 27 | 17 |  |  |

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (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:
  1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см), подтягивание на низкой перекладине;
  2. подтягивание на перекладине (юноши), рывок гири;
  3. поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  4. прыжки в длину с места;
  5. бег 30 м;
  6. бег: юноши — 2 и 3 км, девушки — 1 и 2 км (без учета времени);
  7. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).