

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 20.11.2021 15:49:19  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b97d5876d8a9981a2787b556ef

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанского филиала  
ПГУПС

О.А.Дедова

«30» июля 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### для специальностей

- 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(электроподвижной состав)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(вагоны)

Квалификация – **техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань  
2021

Рассмотрено на заседании ЦК  
Общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
протокол № 11 от «15 » июня 2021 г.  
Председатель: Петрова И.М.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г., 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)

Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2017 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (Зарегистрировано в Минюсте России 09 февраля 2016 г. №41020)

Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 июля 2017г. №47532)

**Разработчик программы:**

Лысков С.И., преподаватель Рославльского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Шпакова Н.Н. начальник учебно-методического отдела Брянского филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (электроподвижной состав), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны) (базовая подготовка).

## **1.2. Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к Общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина Физическая культура изучается на базовом уровне.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины ОУД. 07 Физическая культура - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **1. 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 Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2. 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.

## **3. 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	175
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические работы	114
<i>Самостоятельная работа<sup>1</sup></i>	58
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

---

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>3</b>	
<b>1. Основы здорового образа жизни и самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Инструктаж по ТБ во время занятий физической культурой и различными дисциплинам.		2
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1. Варианты низкого старта. \ обычный. растянутый. сближенный \ выполнение команд	1	2
	2. Повторный бег на отрезках 60 , 100 метров с интервалом отдыха	2	2
	3. Бег 100 метров в полной координации с низкого старта на результат.	2	2
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и разбега.	4. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов	2	2
	5. Прыжок в длину с места, разбега	2	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Совершенствование техники передвижений ,остановок, поворотов, стоек	2	2
	2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в парах в баскетбольной стойке	2	2
	3. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления	2	2
	4. Совершенствование техники ведения мяча-варианты ведения	2	2
	5. Совершенствование техники бросков мяча-варианты бросков левой и правой рукой	2	2
	6. Броски на точность и быстроту в движении и в остановках	2	2
	7. Совершенствование техники защитных действий	2	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи. Двухсторонняя игра	2	2
	2. Совершенствование техники подачи мяча.	2	2
	3. Техника прямого нападающего удара.	2	2
	4. Совершенствование техники передачи под нападающий удар.	2	2



	5. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	2	2
	6. Техника игры в защите. Защита: стойки и перемещения, прием мяча.	2	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Изучение техники ведения мяча разными ногами. Развитие координации.	2	2
	2. Закрепление техники ведения мяча разными ногами.	2	2
	3. Совершенствование техники ведения мяча разными ногами.	2	2
	4. Изучение техники передачи мяча.	2	2
<b>Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучение техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	2	2
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение занятий в оздоровительных группах, секциях по волейболу Совершенствование техники ранее изученных элементов по разделу волейбол.	25	
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
	8. Действия против игрока без мяча с мячом	2	2
	9. Индивидуальные действия групповые и командные	2	2
	10. Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	2
	11. Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в нападении	2	2
	12. Постановка «заслона». Комбинационная игра в нападении.	2	2
	13. Взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2	2
	14. Совершенствование тактики игры индивидуальные действия в защите	2	2
	15. Зонная система защиты . Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	7. Техника игры в защите. Постановка блоков. Подбор мяча от блока.	2	2
	8. Техника игры в защите. Совершенствования техники приема мяча и блокирования.	2	2
	9. Тактика игр в нападении. Элементы тактики. Индивидуально тактические действия в нападении.	2	2
	10. Тактика игр в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2	2
	11. Тактика игр в нападении. Командные тактические действия в нападении.	2	2

	12. Тактика игр в защите. Элементы тактики. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	13. Групповые тактические действия в защите.	2	2
	14. Командные тактические действия в защите.	2	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры Мини-футбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
	5. Закрепление техники передачи мяча.	2	2
	6. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие выносливости, координации.	2	2
	7. Изучение техники отбора мяча, жонглирование.	2	2
	8. Закрепление техники отбора мяча, жонглирование. Развитие выносливости, координации.	2	2
	9. Совершенствование техники отбора мяча, жонглирование. Развитие выносливости, координации.	2	2
	10. Изучения тактических действий.	2	2
	11. Совершенствование тактических действий.	2	2
	12. Закрепление тактических действий.	2	2
	13. Игра по упрощённым видоизменённым правилам.	2	2
14. Контрольное занятие по разделу «мини-футбол».	2	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках, кувырка назад.	2	2
	4. Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	2	2
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	6. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	2
	8. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в шаге и в беге.	2	2
	9. Эстафета 4 x 100 (200,400) м.	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b>	33	
	Посещение занятий в оздоровительных группах, секциях по различным видам спорта. Совершенствование техники ранее изученных элементов по разделу Спортивные игры		
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	
	<b>Всего</b>	<b>175</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура в пределах освоения основной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом.

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний:

Учебно-методическая документация:

учебно-методический комплекс;

методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы;

фонды оценочных средств с контрольно-измерительными материалами по темам и разделам учебной дисциплины.

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

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

### **Основная**

Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017 — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). <https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf>

### **Дополнительная**

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.library.spbu.ru](http://www.library.spbu.ru) (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).

[www.ec-dejavu.ru](http://www.ec-dejavu.ru)

<https://e.lanbook.com>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе ОУД.07 Физическая культура разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет -1 семестр, -2 семестр) осуществляется в форме выполнения упражнений.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
<p><i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i></p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>
<p><i>2. Лыжная подготовка</i></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>

<p><i>4. Спортивные игры</i></p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
----------------------------------	--



**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	,3		8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			17	и выше 1 500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1 300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 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: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### **Требования к результатам обучения 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 (терренкура, 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 (для девушек — руки на опоре высотой 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);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)