Приложение

 к ППССЗ по специальности

23.02.08 Строительство железных дорог,

путь и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 для специальности

 **СПО** **23.02.08** **Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

 год начала подготовки 2024

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3.** | **условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплинЫ** | **13** |
| **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 дисциплиныСГ.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 циклаосновной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

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

В учебном процессевоспитание 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 ситуативное сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное 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: |  |
|  ***Промежуточная аттестация*** 3, 5, 7 семестры – зачет 4, 6, 8 семестры -дифференцированный зачет |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. Здоровы образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 02,03,06ЛР 9, 19 |
| 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 ГТОРефераты и доклады по теме ЗОЖ |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** |  **12** |  |
| **Тема 2.1.****Практические занятия Спринтерский**  **бег** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование3. Техника эстафетного бега4. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

**2 курс 3 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2****Тема2.2.****Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 1 Техника бега на средние дистанции2. Высокий старт3. Техника бега на длинные дистанции | 4 | ОК 02,03,06ЛР 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** |  | ОК 02,03,06ЛР 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 и судейство.  | 10 |
| **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 02,03,06ЛР 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**  **обязательная нагрузка** **самостоятельная работа** | **44****32****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 совершенствованиетехники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединойподъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутреннейстороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнениетехнико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра). | 16 | ОК 02,03,06ЛР 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 02,03,06ЛР 21,22 |
| **Раздел 7** | **Легкая атлетика** | **16** |  |
| **Тема 7.1****Спринтерский****бег** | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 02,03,06ЛР 21,22 |
|  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
 |
| **Тема 7.2****Кроссовая** **подготовка** | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| 1. Техника бега на средние дистанции2. Высокий старт3. Техника бега на длинные дистанции4. 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 02,03,06ЛР 21,22 |

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

**3 курс 5 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** | **Легкая атлетика** | **18** |  |
| **Тема 1.1.****Практические занятия Спринтерский** **бег** | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование3. Техника эстафетного бега |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.2****Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |  |
|  1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции | 6 | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| **Тема 1.3.****Прыжки**  | **Содержание учебного материала** |  | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление |  6 |
| **Раздел 2** | **Спортивные игры** | **12** |  |
| **Тема 2.1****Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 02,03,06ЛР 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, блокирование3. 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**  **обязательная нагрузка** | **30****30** |  |
|  |
|  | **3 курс 6 семестр** |  |  |
| **Раздел 3** |  **Атлетическая гимнастика** | **16** |  |
| **Тема 3.1****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 | 16 | ОК 01,04,08ЛР 19,22 |
| **Раздел 4** | **Спортивные игры** | **12** |  |
| **Тема 4.1****Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 1.Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски2.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 судейств | 12 | ОК 02,03,06ЛР 21,22 |
|  |  **6 семестр максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка** | **28****28** |  |

**4 курс 7 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1** | **Спортивные игры** | **12** |  |
| **Тема 1.1****Волейбол** |  **Содержание учебного материала** |  | ОК 02,03,06ЛР 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, блокирование3. 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 |
|  **7 семестр: максимальная нагрузка**  **обязательная нагрузка** | **12****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 02,03,06ЛР 21,22 |
| **Раздел 3** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **8** |  |
| **Тема 3.1****ППФП** | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 02,03,06ЛР 19,22 |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **8 семестр: максимальная нагрузка** **обязательная нагрузка** | **26****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/depatments/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** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:-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 деятельност:-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 особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. знать: -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. |  Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.Владеть основными способами самоконтроля,индивидуальных показателей здоровья, умственной и физическойработоспособности Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей |  Формы контроля обучения:- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованиемцелесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов:- 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.Лёгкая атлетика.Оценка техники выполнения двигательных действий:бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия . Спортивные игры.Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи, )Оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Лыжная подготовка.Оценка техники передвижения на лыжахразличными ходами, техники выполненияповоротов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка.Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученныхдвигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходнымпоказателям. |

**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)

 Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности

студентов основной медицинской группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Оценка | юноши | девушки |
| 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 543 | 13,914,515,0 | 13,514,114,8 | 13,313,914,5 | 16,717,718,7 | 16,317,318,3 | 16,017,018,0 |
| 2 | Кросс 500м.дев.1000м. юн.(мин. сек.) | 543 | 3,403,554,20 | 3,303,454,15 | 3,203,404,00 | 1,572,122,25 | 1,542,102,20 | 1,522,002,15 |
| 3 | Кросс дев.2000мюн. 3000 м. (мин. сек.) | 543 | 13,3014,3015,30 | 13,0014,0015,00 | 12,3013,3014,30 | 11,0011,4012,20 | 10,4011,2012,10 | 10,3011,1012,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 543 | 235220205 | 242230210 | 250235215 | 178165150 | 183170152 | 180168151 |
| 5 | Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 543 | 403325 | 453728 | 484030 | 221814 | 241915 | 252116 |
| 6 | Пресс: (юн.дев. за 1 минутукол-во раз) | 543 | 454035 | 504536 | 524836 | 403735 | 454035 | 4540 35 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз  | 543 | 12108 | 14129 | 151310 | 242016 | 282420 | 322824 |

Приложение 2

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.Прыжов 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) | 7,39,8 | 8,010,2 | 8,310,5 |
| 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 компленс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

 Приложения 3

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 | 8.411.0 | 9.311.2 | 9.711.6 |
| 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 |

Приложение 4

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возрастлет | Оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 1617 | 4.4и выше4.3 | 5.1 - 4.85.0 – 4.7 | 5.2и ниже5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) | 1617 | 7.3и выше7.2 | 8.0 – 7.77.9 – 7.5 | 8.2и ниже8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 1617 | 230и выше240 | 195–210205-220 | 180и ниже190 |
| 4. | Выносли-вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 1617 | 1 500и выше1 500 | 1300140013001400 | 1 100и ниже1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя(см) | 1617 | 15и выше15 | 9 – 129 - 12 | 5и ниже5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз) | 1617 | 11и выше12 | 8 – 99 - 10 | 4и выше4 |

 Приложение 5

Девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возрастлет | Оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 1617 | 4.8и выше4.8 | 5.9 - 5.35.9 – 5.3 | 6.1и ниже6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 (сек) | 1617 | 8.4и выше8.4 | 9.3 – 8.79.3 – 8.7 | 9.7и ниже9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 1617 | 210и выше210 | 170–190170-190 | 160и ниже160 |
| 4. | Выносли-вость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 1617 | 1 300и выше1 300 | 1050120010501200 | 900и ниже900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя(см) | 1617 | 20и выше20 | 12 – 1412 - 14 | 7и ниже7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) | 1617 | 18и выше18 | 13 – 1513 - 15 | 6и выше6 |

Приложение 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).