



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ВЫБОРГСКИЙ ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

А.А. Новиков

23. марта 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.07 Физическая культура

название учебной дисциплины

25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов

(код, наименование специальности)

очная

(форма обучения)

2020 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины ОУП. 07 «Физическая культура» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

и с учетом:

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки России от 17.03.2015 г., № 06-259, с уточнениями от 25.05.2017 г, протокол № 3);

- требований федерального государственного образовательного стандарта и получаемой специальности среднего профессионального образования: **25.02.03 «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов»** (утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 392);

«Примерной рабочей программы ОУД «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ ФИРО, пр. № 3 от 21.07.2015 г.), авт.: А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского университета им. Н.А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор.

Организация – разработчик: Выборгский филиал ФГБОУ ВО СПбГУ ГА

Разработчик: Новиков В.С.

Согласовано
Зам. директора по УПР
С.А.Гутник

Рассмотрена и рекомендована
Методическим советом Филиала
Протокол № 5 от 23 марта 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательного Учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физкультуры 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 специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программ

Дисциплина ОУП.07 «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, дисциплина ОУП.07 «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 ОУП.07 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения предмета обучающиеся должны знать:

–способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

-учебная нагрузка обучающегося **118** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	110
лабораторные работы	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БД. 07 Физическая культура, 1 курс (1-2 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объём часов
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический	2	8
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Организация физкультуры и спортивно-массовой работы в Филиале. Комплекс ГТО России.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний	2	1

	средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.3. . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2	2
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	2
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	1
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование	2	1

	состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2.	Методико-практический	2	2
Тема 2.1.	Методика составления конспекта и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
Раздел 3	Практический		108
Тема 3.1. Легкая атлетика	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Изучение техники бега на короткие и средние дистанции, техники метания гранаты, прыжка в длину. Развитие физических качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание	2	18
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Строевые и порядковые упражнения Упражнения с гириями. Силовые упражнения на гимнастических снарядах с гириями, со штангой на тренажерах, на брусках, перекладине..	2	24
Тема 3.3. Лыжная подготовка	Изучение способов передвижения на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики	2	20

	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		
Тема 3.4. Настольный теннис	Изучение основных технических действий в теннисе . Правила игры. Двухсторонняя игра. Отработка и совершенствование технических и тактических элементов игры.	2	20
Тема 3.5. Стрельба из ПВ	Содержание: Изучение основ техники стрельбы. Выполнение контрольных нормативов.	2	4
Тема 3.6. Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции, техника метания гранаты, пражка в длину. Развитие физической способностей.	2	20
Дифференцированный зачёт	Выполнение контрольных нормативов	3	2
	всего		118

Уровень освоения учебного материала:

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы обеспечивается наличием:

- трех спортивных залов;
- стрелкового тира;
- лыжной базы;
- стадиона.

Оборудование спортивных залов:

- комплект тренажеров;
- комплект гимнастического инвентаря;
- комплект снарядов ППФП;
- музыкальный центр.

Оборудование стрелкового тира:

- винтовки МР-512;
- винтовка производства ГДР;
- винтовки «Диана» с открытым прицелом;

Оборудование лыжной базы:

- комплект лыжного инвентаря

Оборудование стадиона:

- беговые дорожки;
- сектора для прыжков и метаний;
- футбольное поле.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

- 1 Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального

образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. – Москва: Высшая школа, 1984. – 336 стр.

2. Макаров Р.Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации. – М.: Воздушный транспорт, 1988.

3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.

4. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, здоровье, молодость, красота, долголетие. – М., 1999.

5. Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2015.

<http://nashol.com|knigi-po-fizkultura/#po> godam 2016

Перечень методических указаний:

1. Сборник методических рекомендаций по темам учебной программы.
2. Сборник лекций по теоретическому разделу учебной программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	<ul style="list-style-type: none"> Разноуровневые тесты Фронтальные и индивидуальные беседы Контрольные вопросы Текущее наблюдение Выполнение контрольных нормативов Выполнение индивидуальных заданий Выполнение спортивных нормативов на зачётных занятиях Дифференцированный зачёт
Знания:	

<p>–способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>Разноуровневые тесты</p> <p>Фронтальные и индивидуальные беседы</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Текущее наблюдение</p>
--	--

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУП. 07 «Физическая культура»

Промежуточная аттестация учащихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием допуска к аттестации курсантов является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессиональной прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»). В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.

Календарно-тематический план

№ уроков	Тема урока	Дни проведения уроков
Первый семестр		
Тема № 1. Легкая атлетика		
1	«Организация физкультуры и спортивно-массовой работы в Филиале» . Комплекс ГТО России. Лекция 1.	
2	Проверить степень развития силовых качеств.	
3	Проверить степень развития скоростно-силовых качеств.	
4	Способствовать развитию выносливости.	
5	Способствовать развитию специальной выносливости.	
6	Проверить умение метать гранаты.	
7	Способствовать развитию силовых качеств.	
8	Проверить и оценить ОФП: подтягивание, бег 100м, 1 км	
9	Способствовать развитию выносливости, спец. выносливости.	
10	Способствовать развитию выносливости, спец. выносливости.	
Тема № 2. Атлетическая гимнастика		
11	Организационное занятие. Лекция 2.	
12	Упражнения с гирями 16 кг.	
13	Акробатика. Упражнения с гирями 16 кг.	
14	Акробатика. Силовые упр. на перекладине, брусьях, штангой.	
15	Способствовать развитию силовых качеств.	
16	Акробатика. Упражнения с гирями 16 кг.	
17	Акробатика. Упражнения с гирями и на тренажерах.	
18	Упражнения с гирями и на тренажерах.	
19	Силовые упражнения на перекладине, брусьях, со штангой.	
20	Упражнения с гирями и на тренажерах.	
21	Зачет по силовым упражнениям.	
22	Зачет по силовым упражнениям.	
23	Зачет по акробатике.	
24	Зачет по силовым упражнениям.	
25	Зачет по силовым упражнениям.	
26	Дифференцированный зачет.	
Второй семестр		
Тема № 3 . Лыжная подготовка		
27	Организационное занятие. Лекция 3.	
28	Учить технике передвижения на лыжах.	
29	Учить технике передвижения на лыжах.	

30	Способствовать развитию общей выносливости.	
31	Проверить и оценить технику передвижения на лыжах.	
32	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
33	Лыжные гонки дистанция 1 км зачет.	
34	Лыжные гонки дистанция 3 км зачет.	
35	Лыжные гонки дистанция 5 км зачет.	
36	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
37	Способствовать развитию общей выносливости.	
Тема № 4. Стрельба		
38	Ознакомить с правилами поведения в тире. Лекция 4.	
39	Упражнения ВП – 3 + 5 дистанция 10 метров	
Тема № 5. Настольный теннис		
40	Учить основам технике игры.	
41	Ознакомить с правилами игры. Лекция 5.	
42	Учить основам технике игры.	
43	Учить технике игры в настольный теннис.	
44	Учить технике игры в настольный теннис.	
45	Закрепить изученные действия в игре.	
46	Закрепить изученные действия в игре	
47	Проверить и оценить степень усвоения учебного материала.	
48	Проверить и оценить степень усвоения учебного материала.	
49	Проверить и оценить степень усвоения учебного материала.	
Тема № 5. Легкая атлетика		
50	Лекция 6.	
51	Учить бегу с низкого старта. Бег 30 м зачет.	
52	Проверить развития быстроты. Длина с места –зачет.	
53	Способствовать развитию общей выносливости.	
54	Способствовать развитию специальной выносливости.	
55	Учить технике метания гранаты.	
56	Проверить и оценить степень развития выносливости. 3 км-зачет.	
57	Проверить и оценить ОФП: подтягивание, бег 100 м, 3 км.	
58	Прыжки в длину с разбега - зачет. Метание гранаты – зачет.	
59	Дифференцированный зачет.	

Оценка уровня физических способностей студентов

№ по п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	ОЦЕНКА					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м/сек	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310м/сек	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места/см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210и выше	170—19	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег	16-	1 500 и выше	1300-1 400	1 100 и ниже	1300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-	15 и выше	9—12	5и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16-	11 и выше	8-9	4 и ниже	18и выше	13—15	6и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
подготовительной медицинской учебного отделения**

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 3×10 м	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
12. Отжимание в упоре лежа.	30	25	15

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
подготовительной медицинской группы**

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 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5
10. Отжимание в упоре лежа.	20	15	10

**Зачетные упражнения и нормы оценки физической
подготовленности учащихся основной медицинской группы
(юноши)**

№ п/ п	Упражнение	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	13,4	13,6	14,0	14,6	15,2
2	Бег 1000 м (мин. сек.)	3,15	3,25	3,35	3,45	4,10
3	Бег 3000 м (мин. сек.)	12,1	13,0	13,5	14,3	15,3
		0	0	0	0	0
4	Челночный бег (4 х 9 м)	9,0	9,3	9,5	9,7	10,0
5	Бег 30 м	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
6	Прыжка в длину с места	2,40	2,35	2,30	2,20	1,90
7	Прыжки в длину с разбега	4,45	4,35	4,30	4,20	3,80
8	Метание гранаты 700 гр. (м)	40,0	38,0	36,0	32,0	25,0
9	Подтягивание (раз)	14	12	11	8	6
11	Подъем переворотом (кол. раз)	10	6	4	2	1
12	Отжимание на брусьях (кол. раз)	14	10	8	6	4
13	Лыжи 3 км (мин./сек.)	14,0	15,0	16,0	16,3	17,3
					0	0
14	Лыжи 5 км (мин./сек.)	24,0	25,3	26,3	28,0	30,0
			0	0		

Обязательные тесты по ОФП:

- первое полугодие - подтягивание, бег 100 м, бег 1 км.
- второе полугодие - подтягивание, бег 100 м, бег 3 км.

Таблица определения итоговой отметки:

№ п/п	Отметка	Средняя арифметическая сумма баллов	
		1 полугодие	2 полугодие
1	«Отлично»	2,5	3,0
2	«Хорошо»	2,0	2,5
3	«Удовлетворительно»	1,0	1,5

**Зачетные упражнения и нормы оценки физической
подготовленности учащихся основной медицинской группы
(девушки)**

№	Упражнение	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек.)	9,0	9,4	9,8	10,1	10,4
2	Бег 100 м (сек.)	15,6	16,0	16,5	17,5	18,0
3	Бег 500 м (мин. сек.)	1,30	1,40	1,55	2,10	2,20
4	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,20	10,30	10,50	11,20	11,50
5	Челночный бег (3 x 10 м)	8,2	8,5	8,7	9,0	9,4
6	Бег 30 м	4,5	5,0	5,5	5,9	6,1
7	Прыжка в длину с места	2,05	1,95	1,85	1,75	1,55
8	Прыжки в длину с разбега	3,80	3,60	3,50	3,20	3,10
9	Метание гранаты 500 гр. (м)	27	25	20	17	13
10	Отжимание в упоре (раз)	25	20	16	10	9
11	Прыжки через гимнасти- ческую скакалку	160	145	135	125	110
12	Бег на лыжах 1 км	5,30	5,50	6,20	6,40	7,30
13	Бег на лыжах 2 км	10,50	12,00	13,20	13,50	15,10
14	Бег на лыжах 3 км	17,50	18,20	19,20	20,00	20,40
15	Марш-бросок 3 км	17,10	17,50	18,50	20,40	21,30
16	Стрельба	35	30	25	20	15

Обязательные тесты по ОФП:

- первое полугодие – бег 100м,500 м, отжимание в упоре лежа;
- второе полугодие - бег 100 м, 2000м, отжимание в упоре лежа;

Таблица определения итоговой отметки:

№ п/п	Отметка	Средняя арифметическая сумма баллов	
		1 полугодие	2 полугодие
1	«Отлично»	2,5	3,0
2	«Хорошо»	2,0	2,5
3	«Удовлетворительно»	1,0	1,5

Оценка учащихся в баллах за выполнение нормативов суммируется и делится на количество этих нормативов. По среднему баллу определяется, при выполнении всех зачетных требований, дифференцированная отметка.

Учащихся, имеющих отклонения в здоровье и физическом развитии, преподаватель может освободить от выполнения отдельных упражнений, учитывая показанные ими результаты по остальным упражнениям или предложить написание реферата из тем теоретического раздела программы с последующей защитой.

Требования к результатам обучения студентов 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 тулова (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;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов подготовительной и специальной медицинской групп.

1. Бег 100 м – без учета времени.
2. Бег 500-1000 м – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Подтягивание.
6. Поднимание туловища из положения лежа.
7. Бег на лыжах 1-3 км – без учета времени.
8. Броски мяча в баскетбольную корзину.
9. Метание гранаты.

Учащихся, имеющих отклонения в здоровье и физическом развитии, преподаватель может освободить от выполнения отдельных упражнений, учитывая показанные ими результаты по остальным упражнениям или предложить написание реферата из тем теоретического раздела программы с последующей защитой.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной программой физической культуре среднего общего образования для среднего профессионального образования.

Разработчики:

_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>
_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>

Эксперты:

_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>
_____	_____	_____
<i>(место работы)</i>	<i>(занимаемая должность)</i>	<i>(инициалы, фамилия)</i>

Лист согласования

Дополнения и изменения к

на _____ учебный год

В _____ внесены следующие
изменения:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Дополнения и изменения в _____ обсуждены на
заседании Методического совета(МС)

« _____ » _____ 20 _____ г. протокол № _____

Председатель МС _____ / _____ /

УТВЕРЖДЕНО

Зам по УПР _____ / _____ /