



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

25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей

(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: **25.02.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей»** (утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 389) «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.

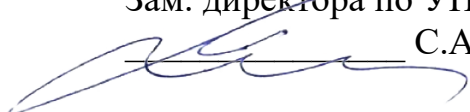
Организация – разработчик: Выборгский филиал ФГБОУ ВО СПбГУ ГА

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 брусьях, 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; –правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> | <p>Разноуровневые тесты Фронтальные и индивидуальные беседы Контрольные вопросы Выполнение индивидуальных заданий 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 вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 x 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 _____ / _____ /