

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Усть-Лабинский социально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДб.05 Физическая культура  
для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

ОДОБРЕНА

на заседании УМО преподавателей БЖ  
и физической культуры

Протокол

от «30» 08 2018 г. № 1

Председатель УМО

А.В.Макарова

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБПОУ КК УСПК

\_\_\_\_\_ 2018 г.

А.А. Филоновский



РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол от «31» 08 2018 г. № 1

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, одобренной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21.07.2015г. с изменениями от 25.05.2017г.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Усть-Лабинский социально-педагогический колледж»

Разработчики:

**А.В.Макарова** преподаватель ГБПОУ КК УСПК

А.В.Макарова

Рецензенты:

**Г.А.Знайко** преподаватель ГБПОУ КК УСПК

Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры Г.А.З

**С.Н.Иванова** преподаватель МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова

Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры С.Н.Иванова

## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине ОУДб.05 Физическая культура  
для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Соответствие содержания программы требованиям государственного образовательного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов и сроков обучения.

Оптимальность содержания разделов программы направлена на решение главных задач в области физического воспитания (укрепления здоровья, физического развития, координационных способностей, умений и навыков приобретенных знаний). Суть ее в разностороннем развитии двигательных способностей, что нашло отражение в распределении учебного времени с учетом возрастных и половых особенностей студентов.

Целесообразность распределения по видам занятий и трудоемкости в часах структура программы соответствует современным требованиям. Отдельные компоненты базовой части могут быть взаимозаменяемые.

Предложения по улучшению программы возможно включить раздел гимнастики – работу на тренажерах

Преподаватель физической культуры

ГБПОУ КК УСПК

28.08.2018г



/Г.А.Знайко/

## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине ОУДб.05 Физическая культура  
для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Соответствие содержания программы требованиям государственного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов, сроков обучения.

Оптимальность содержания разделов. Теоретический раздел состоит из обязательных тем по курсам, которые должны быть изучены, для общего кругозора знаний студентов. Практический раздел состоит из двух разделов:

- Учебно-методические знания;
- Учебно- тренировочные знания.

Учебно-методический раздел, охватывает перечень программ, которые должны выполнять студенты в процессе учебных занятий и до последнего курса. Включает в перечень дисциплин, по которым студенты должны получить знания и сдать зачеты.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры.

В рабочей программе содержится распределение учебных часов на освоение дидактического материала программы. В контрольном разделе определены темы занятий и их содержание, определены нормативы, которые студенты должны выполнить в процессе учебы.

Предлагаемый раздел программы «Виды спорта по выбору» предлагаю использовать в образовательном процессе, для улучшения учебно-тренировочного процесса.

Рецензируемая программа включает в себя все необходимые элементы рекомендуемой структуры, обладает определенной законченностью, является практическим документом при проведении предмета «Физическая культура».

Преподаватель физической культуры

МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова

 /С.Н.Иванова/



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

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

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

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

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

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Практическая часть

### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### Раздел 1. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### Студент должен знать:

- основы общефизических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств;
- каким образом влияют игровые упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей;
- основные механизмы энергообеспечения при физических упражнениях;
- значение упражнений для сохранения правильной осанки;
- обязанности судей и инструктора при проведении соревнований как внутри группы, так и в учебном заведении.

#### Студент должен уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с партнером;
- осуществлять страховку и помощь во время занятий;
- обеспечивать и соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений на развитие скорости, силы и гибкости.

#### Самостоятельная работа:

- тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей;
- игровые упражнения по совершенствованию физических качеств ( скорости, ловкости, координации движений, силы, прыгучести);
- на растяжку основных мышечных групп.

#### Раздел 2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в

и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Студент должен знать:**

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- правила страховки и помощь во время занятий;
- обеспечение техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями;
- особенности методики занятий с младшими школьниками;
- правила соревнований и судейства;
- ряд комплексов гимнастических упражнений для проведения физкультурных пауз во время учебных занятий.

**Студент должен уметь:**

- проводить занятия с младшими школьниками;
- дозировать нагрузку при выполнении упражнений с предметами ;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах, несчастных случаях;
- составлять комплексы простейших гимнастических упражнений.

**Самостоятельная работа:**

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости;
- правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями;
- способы регулирования физической нагрузки.

#### **Раздел 4. Легкая атлетика**

Продолжается работа по дальнейшему обучению техники спринтерского бега , длительного бега, прыжков в длину, метания различных предметов. Делается акцент на развитие координационных ( выносливости, скоростно-силовых, скоростных ) и координационных ( ориентирование в пространстве, способность к согласованию движений и реакции) способностей. Уроки легкой атлетики в значительной мере приобретают черты тренировки. Продолжается углубленное изучение ранее освоенных элементов техники выполнения легкоатлетических упражнений.

**Студент должен знать:**

- основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, доврачебная помощь при травмах и ушибах.

**Студент должен уметь:**

- проводить занятия с младшими школьниками по легкой атлетике;
- выполнять роль судьи и инструктора по видам легкоатлетических соревнований;
- проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленности после занятий легкоатлетическими упражнениями.

**Самостоятельная работа:**

- тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей;
- осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.



Тематический план учебной дисциплины  
ОУДб.05 Физическая культура

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов аудиторной нагрузки		Самостоятельная работа
		всего	практических	
	<b>Раздел 1 Общая физическая и кроссовая подготовка</b>			
	Тема 1.1 Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке	25	18	7
1	Тема 1.1.1 Обучение развитию силовых способностей	1	1	
2	Тема 1.1.2 Обучение развитию силовой выносливости. Входной контроль	1	1	1
3	Тема 1.1.3 Обучение развитию скоростно-силовых качеств	1	1	
4	Тема 1.1.4 Обучение развитию скоростных способностей	1	1	
5	Тема 1.1.5 Обучение прыжковым упражнениям	1	1	
6	Тема 1.1.6 Обучение развитию координационных способностей.	1	1	1
7	Тема 1.1.7 Обучение бегу с преодолением препятствий	1	1	
8	Тема 1.1.8 Обучение беговым упражнениям по пересеченной местности	1	1	1
9	Тема 1.1.9 Обучение беговым упражнениям с преодолением горизонтальных препятствий	1	1	1
10	Тема 1.1.10 Обучение техники кроссового бега	1	1	
11	Тема 1.1.11 Обучение старту и стартовому разбегу при кроссовом беге	1	1	
12	Тема 1.1.12 Обучение финишированию при кроссовом беге	1	1	1
13	Тема 1.1.13 Тактика кроссового бега	1	1	
14	Тема 1.1.14 Бег 500 метров	1	1	
15	Тема 1.1.15 Бег 1000 метров	1	1	
16	Тема 1.1.16 Бег 1500 метров	1	1	
17	Тема 1.1.17 Бег 2000, 3000 метров	1	1	1
18	Тема 1.1.18 Зачетное занятие по разделу кроссовая подготовка	1	1	1
	<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	100	66	34
	Тема 2.1 Футбол	9	6	3
19	Тема 2.1.1 Упражнения для укрепления мышц стопы и икроножных мышц	1	1	1
20	Тема 2.1.2 Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и спины	1	1	1
21	Тема 2.1.3 Упражнения для мышц живота	1	1	
22	Тема 2.1.4 Обучение техники игры в футбол	1	1	
23	Тема 2.1.5 Обучение тактики игры в футбол	1	1	
24	Тема 2.1.6 Игра в мини-футбол, зачетное занятие	1	1	1
	Тема 2.2 Волейбол	31	21	10
25	Тема 2.2.1 Обучение стойкам и перемещениям игрока	1	1	
26	Тема 2.2.2 Обучение ходьбе и бегу с заданием	1	1	
27	Тема 2.2.3 Комбинации из освоенных элементов	1	1	1

66	Тема 2.2.10 Броски с места	1	1	1
67	Тема 2.2.11 Броски в движении	1	1	1
68	Тема 2.2.12 Броски без сопротивления соперника	1	1	1
69	Тема 2.2.13 Броски с сопротивлением соперника	1	1	1
70	Тема 2.2.14 Броски после ведения	1	1	
71	Тема 2.2.15 Броски после ведения и ловли мяча	1	1	
72	Тема 2.2.16 Броски одной и двумя руками в прыжке	1	1	1
73	Тема 2.2.17 Штрафные броски	1	1	1
74	Тема 2.2.18 Вырывание, выбивание и перехват мяча	1	1	
75	Тема 2.2.19 Тактика свободного нападения	1	1	1
76	Тема 2.2.20 Позиционно нападение и нападение быстрым прорывом	1	1	1
77	Тема 2.2.21 Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	1	
78	Тема 2.2.22 Игра баскетбол	1	1	
79	Тема 2.2.23 Игра в стритбол	1	1	1
80	Тема 2.2.24 Зачет по разделу «Баскетбол»	1	1	1
	Тема 2.3 Ручной мяч	21	15	6
81	Тема 2.3.1 Обучение ловли мяча одной и двумя руками	1	1	1
82	Тема 2.3.2 Обучение передачи мяча одной и двумя руками	1	1	1
83	Тема 2.3.3 Обучение передачи мяча одной рукой с сбоку с замахом вперед	1	1	1
84	Тема 2.3.4 Передача одной рукой над головой	1	1	
85	Тема 2.3.5 Обучение ведению мяча	1	1	
86	Тема 2.3.6 Обучение броску в ворота одной рукой от плеча	1	1	
87	Тема 2.3.7 Обучение броску в ворота одной рукой сбоку	1	1	
88	Тема 2.3.8 Обучение броску в ворота одной рукой снизу. Контрольный урок	1	1	
89	Тема 2.3.9 Обучение обманным финтам	1	1	1
90	Тема 2.3.10 Обучение игре вратаря	1	1	1
91	Тема 2.3.11 Обучение игре в нападении	1	1	
92	Тема 2.3.12 Обучение личной защите	1	1	
93	Тема 2.3.13 Обучение зонной защиты	1	1	
94	Тема 2.3.14 Игра в ручной мяч	1	1	
95	Тема 2.3.15 Зачет по разделу «Ручной мяч»	1	1	1
	<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>11</b>
	Тема 4.1 Бег на короткие дистанции	10	10	6
96	Тема 4.1.1 Обучение низкому старту и стартовому разгону	1	1	1
97	Тема 4.1.2 Бег 8х30 м с н/с	1	1	
98	Тема 4.1.3 Обучение бегу по дистанции	1	1	1
99	Тема 4.1.4 Повторный бег 4х120 метров	1	1	
100	Тема 4.1.5 Обучение финишированию	1	1	1
101	Тема 4.1.6 Бег 10х30 м с финишированием	1	1	
102	Тема 4.1.7 Бег 60 и 100 метров	1	1	
103	Тема 4.1.8 Обучение прохождению поворотов	1	1	1
104	Тема 4.1.9 Бег по повороту 6х80 метров	1	1	
105	Тема 4.1.10 Эстафетный бег. Контрольный урок	1	1	1
	Тема 4.2 Прыжки в длину с разбега	7	6	1
106	Тема 4.2.1 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	1	
107	Тема 4.2.2 Обучение разбегу и отталкиванию	1	1	
108	Тема 4.2.3 Обучение полету и приземлению	1	1	

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

*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., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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 составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять следующие 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;
  - плавание – 50 м (без учета времени).

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9— 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3— 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195— 210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170— 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300— 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9— 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12— 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа количество раз	16 17	11 и выше 12	8— 9— 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13— 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. 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 специального  
учебного отделения

- 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.
- 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).
- 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;