

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 13.03.2024 07:50:03  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение 9.3.20  
ОПОП -ППССЗ  
специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог, путь  
и путевое хозяйство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**08.02.10 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ И**  
**ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО**  
*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки 2023)*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>10</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                        | <b>14</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

### 1.2 Место в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

*В учебном процессе* воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З.1- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

ОК 1. – Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4. – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. – Использовать средство физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

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

максимальной учебной нагрузки студентов - 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной раб**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>168</b>         |
| в том числе  |                    |
| лабораторные занятия   |                    |
| теоретические занятия  | -                  |
| практические занятия   | <b>168</b>         |
| контрольные работы   |                    |
| курсовая работа (проект)   |                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | <b>168</b>         |
| в том числе  |                    |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | <b>168</b>         |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета (III, V, VII семестры),<br/>дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)</i>                         |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                            | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.   | Объем часов | Уровень освоения                |
|--|--|-------------|---------------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                               |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>60</b>   |                                 |
| <b>Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2 Техника эстафетного бега   | 8           | ОК 01,04,08<br>У1,У3<br>ЛР19,22 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки    | 8           |                                 |
| <b>Тема 1.2 Кроссовая подготовка</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование<br>2. Техника бега на длинные дистанции                                     | 16          | ОК 01,04,08<br>У1,У3<br>ЛР19,22 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки | 16          |                                 |
| <b>Тема 1.3. Прыжки</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчек, полет, приземление   | 8           | ОК 01,04,08<br>У1,У3<br>ЛР19,22 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку   | 8           |                                 |
| <b>Раздел 2</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>172</b>  |                                 |

|   |  |           |                                    |
|---|--|-----------|------------------------------------|
| <b>Тема 2.1.<br/>Волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                    |
|   | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.<br>Выполнение контрольных нормативов.   | 40        | ОК01,04,08<br>У1,32<br>ЛР21,22     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении  | 40        |                                    |
| <b>Тема 2.2.<br/>Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                    |
|   | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски<br>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.<br>5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство.<br>Выполнение контрольных нормативов. | 46        | ОК01,04,08<br>У1,32<br>ЛР21,22     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых   | 46        |                                    |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Атлетическая гимнастика</b>   | <b>20</b> |                                    |
| <b>Тема 3.1<br/>Элементы<br/>атлетической<br/>гимнастики<br/>(оздоровительное</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                    |
|   | 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.<br>2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.  | 10        | ОК01,04,08<br>У1,3.1,3.2<br>ЛР9,19 |

|                          |   |                            |                                 |
|--------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| <b>направление)</b>      | Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. | 10                         | 3                               |
| <b>Раздел 4</b>          | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>80</b>                  |                                 |
| <b>Тема 4.1</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  |                            |                                 |
| <b>Лыжная подготовка</b> | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).      | 40                         | ОК01,04,08<br>У1,3.2<br>ЛР19,22 |
|                          | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Катание на лыжах в свободное время.  | 40                         | 3                               |
|                          | <b>Максимальная нагрузка<br/>обязательная нагрузка<br/>самостоятельная<br/>работа</b>   | <b>336<br/>168<br/>168</b> |                                 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины

Для реализации учебной дисциплины имеется:

Игровой зал:

табло электронное, щиты пластиковые баскетбольные, раздевалки

Гимнастический зал:

скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая

Теннисный зал:

столы теннисные, ракетки теннисные, шарики теннисные

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, мази лыжные

Тренажерный зал:

Тренажеры, штанга. Диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер

Игровой инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные

Легкоатлетический инвентарь:

Секундомеры, рулетка, гранаты для метания

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий,

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. —

Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.



4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

#### Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения УЧЕБНОЙ ДисциплиНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения<br>освоенные умения,<br>усвоенные знания и<br>компетенции   | Основные показатели<br>оценки результата   | Формы и методы<br>Контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|--|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки.</li> </ul> | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля,</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.</p> <p>- участие в массовых спортивных мероприятиях.</p> <p>- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.</p> <p>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <p>-влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику</p> | <p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>-тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p> |
|--|--|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br/>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> |  | <p>соревнований по спортивным играм<br/>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br/>Атлетическая гимнастика (юноши)<br/>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.<br/>Лыжная подготовка.<br/>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Оценка техники пролегания дистанции до 5 км без учёта времени.<br/>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту</p> |
|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|--|

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

### **5.2 Активные и интерактивные:**

- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*

## Приложение 1

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного групп

| Тесты  | Оценка в баллах |             |             |
|--|-----------------|-------------|-------------|
|  | 5               | 4           | 3           |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.)   | 12.30           | 14.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)  | 25.50           | 27.20       | б/вр        |
| 3.Прыжов в длину с места (см)  | 230             | 210         | 190         |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11          | 8           |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз )   | 12              | 9           | 7           |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)   | 7               | 5           | 3           |
| 7.Челночный бег 3х10 (сек )<br>4х9 (сек)   | 7,3<br>9,8      | 8,0<br>10,2 | 8,3<br>10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз<br>на каждой ноге )   | 10              | 8           | 5           |
| 9.Плавание 50 м (мин, сек)   | 45              | 52          | б/вр        |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9.5             | 7.5         | 6.5         |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8        | до 7.5      |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного групп

| Тесты   | Оценки в баллах |             |             |
|---|-----------------|-------------|-------------|
|   | 5               | 4           | 3           |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)   | 11.00           | 13.00       | б/вр        |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)   | 19.00           | 21.00       | б/вр        |
| 3.Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175         | 160         |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)   | 20              | 10          | 5           |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)  | 8               | 6           | 4           |
| 6.Челночный бег 3x10<br>4x9   | 8.4<br>11.0     | 9.3<br>11.2 | 9.7<br>11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы   | 10.5            | 6.5         | 5.0         |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек)   | 1.00            | 1.20        | б/вр        |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>-релаксационная гимнастика<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8        | До 7.5      |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий ( специальностей ) профессионального образования

### Приложение 3

#### Оценка уровня физических способностей студентов

#### Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст лет | Оценка          |           |                    |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|--------------------|
|    |                        |  |             | 5               | 4         | 3                  |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)   | 16          | 4.4<br>и выше   | 5.1 - 4.8 | 5.2<br>и ниже      |
|    |                        |  | 17          | 4.3             | 5.0 – 4.7 | 5.2                |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)   | 16          | 7.3<br>и выше   | 8.0 – 7.7 | 8.2<br>и ниже      |
|    |                        |  | 17          | 7.2             | 7.9 – 7.5 | 8.1                |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)  | 16          | 230<br>и выше   | 195–210   | 180<br>и ниже      |
|    |                        |  | 17          | 240             | 205-220   | 190                |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)  | 16          | 1 500<br>и выше | 1300 1400 | 1 100<br>и<br>ниже |
|    |                        |  | 17          | 1 500           | 1300 1400 | 1 100              |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br>(см)  | 16          | 15<br>и выше    | 9 – 12    | 5<br>и ниже        |
|    |                        |  | 17          | 15              | 9 - 12    | 5                  |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши,<br>на низкой перекладине -<br>девушку (кол-во раз) | 16          | 11<br>и выше    | 8 – 9     | 4<br>и выше        |
|    |                        |  | 17          | 12              | 9 - 10    | 4                  |



## Приложение 4

### Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Возраст лет | Оценка          |           |                  |
|----|------------------------|---|-------------|-----------------|-----------|------------------|
|    |                        |   |             | 5               | 4         | 3                |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)  | 16          | 4.8<br>и выше   | 5.9 - 5.3 | 6.1<br>и ниже    |
|    |                        |   | 17          | 4.8             | 5.9 – 5.3 | 6.1              |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)  | 16          | 8.4<br>и выше   | 9.3 – 8.7 | 9.7<br>и ниже    |
|    |                        |   | 17          | 8.4             | 9.3 – 8.7 | 9.6              |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)   | 16          | 210<br>и выше   | 170–190   | 160<br>и ниже    |
|    |                        |   | 17          | 210             | 170-190   | 160              |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)   | 16          | 1 300<br>и выше | 10501200  | 900<br>и<br>ниже |
|    |                        |   | 17          | 1 300           | 10501200  | 900              |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br><br>(см)   | 16          | 20<br>и выше    | 12 – 14   | 7<br>и ниже      |
|    |                        |   | 17          | 20              | 12 - 14   | 7                |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) | 16          | 18<br>и выше    | 13 – 15   | 6<br>и выше      |
|    |                        |   | 17          | 18              | 13 - 15   | 6                |

## **Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.**

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта(кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине(юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).