

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности

**11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение  
(углубленной подготовки)**

Белгород 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение (углубленной подготовки)**.

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «31» августа 2020г.  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/Чобану Л.А./

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «\_\_» августа 2021 г.  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «\_\_» августа 2022 г  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «\_\_» августа 2023 г  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «\_\_» августа 2024г  
Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Организация разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:

преподаватель ОГАПОУ «Белгородского индустриального колледжа»

Мирошниченко М.С.

Рецензент (внутренний):

преподаватель ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Толстых С.И

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение (углубленной подготовки)**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

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

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. Основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни **для**:

1. Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

2. Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

3. Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

4. Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **436 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **218 часа**, самостоятельной работы обучающегося **218 часов** (всего),

в том числе и консультаций **14 часов**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	436
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	218
в том числе:	
лабораторные занятия	—
практические занятия	218
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	218
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	204
консультации	14
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I семестр</b>			
	<b>Введение</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика (осень)</b>	<b>88</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>32</b>	<b>1;2;3</b>
<b>Бег на короткие дистанции. Основы здорового образа жизни</b>	Практические занятия	10	
	1   Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты.		
	Контрольные работы	6	
	1   Бег 100 метров с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	1   <b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделам программы:</b> Основы здорового образа жизни. Физические способности человека их развитие. Основы физической и спортивной подготовки. Спорт в физическом воспитании студента. Значение легкой атлетики как вида спорта. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции.	6	
	2   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	10	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>16</b>	<b>2;3</b>
<b>Прыжки в длину с места</b>	Контрольные работы		
	1   Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие взрывной силы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>24</b>	<b>2;3</b>
<b>Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия	6	
	1   Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м., 800м., 1000м.		
	Контрольные работы	6	
	1   Бег 1000(500)метров с учетом времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1   <b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу:</b> Техника бега на длинные дистанции. Техника метания в легкой атлетике. Техника метания диска. Техника толкания ядра. Техника прыжков в высоту способом "перешагивание". Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника барьерного бега.	4	
	2   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	8	

		Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	12	
<b>Тема 1.4. Кроссовая подготовка</b>		Практические занятия	6	2;3
	1	Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие выносливости. ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, бег отрезков различной длины. Развитие двигательных качеств в игре «Русская лапта».		
	2	Самостоятельная работа обучающихся <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6	
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	4	
<b>Тема 1.5. Бег на длинные дистанции</b>		Практические занятия		2;3
	1	Техника и тактика бега на длинные дистанции, Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.		
		Контрольные работы	2	
	1	Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.)		
	2	Самостоятельная работа обучающихся <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
		Консультации	2	
<b>Раздел 2.</b>		<b>Гимнастика.</b>	72	
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	24	
<b>Тема 2.1. Акробатика</b>		Практические занятия	12	2;3
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Порядковые упражнения. Построения, перестроения и размыкания. ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Группировка. Перекат вперед, назад в сторону. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове и руках. Мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений.		
		Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1	<b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу:</b> Значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника акробатических упражнений. Техника опорного прыжка. Понятие о "шейпинге" и "аэробике". Силовая гимнастика.	6	
2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6		
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	24	
<b>Тема 2.2. Акробатическая комбинация</b>		Практические занятия	6	2;3
	1	Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости.		
		Контрольные работы	6	
	1	Акробатическая комбинация в комплексе		
		Самостоятельная работа обучающихся	12	
1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</b> Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	5		

		Самоконтроль работоспособности, усталости, утомления. Использование средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.		
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	7	
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		8	
<b>Тема 2.3. Круговая тренировка</b>	Практические занятия		4	2;3
	1	ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. ОРУ с набивными мячами, в парах. Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Угол в висе на перекладине; выход на одну; подъем переворотом в упор прогнувшись; соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		16	
<b>Тема 2.4. Упражнения на перекладине</b>	Контрольные работы		8	2;3
	1	Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Вис, угол в висе на перекладине, выход на одну, подъем переворотом в упор прогнувшись, соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Консультации		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>60</b>	
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Техника игры</b>	Практические занятия		8	2;3
	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</b> Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	4	
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое. Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.	4	
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		28	
<b>Тема 3.2.</b>	Практические занятия		8	2;3



<b>Техника игры в нападении</b>	1	Обводка соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».		
	Контрольные работы		6	
	1	Штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки):</b> составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	1	
2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.	13		
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			8	
<b>Тема 3.3. Тактика игры в нападении</b>	Практические занятия		4	2;3
	1	Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие быстроты, взрывной силы, ловкости и координации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	<b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу:</b> Исторический очерк развития игры. Основные правила игры баскетбол. Баскетбол техника элементов игры. Атлетическая подготовка баскетболиста. Баскетбол. Тактика игры. Подвижные игры и эстафеты.	1	
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.	3	
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			8	
<b>Тема 3.4. Тактика игры в защите</b>	Практические занятия		4	2;3
	1	Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.		
	Консультации		2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>40</b>	
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			12	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча. Роль физической культуры в общекультурном, профессионально</b>	Практические занятия		6	2;3
	1	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	<b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу:</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профилактические, реабилитационные, восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими	3	

<b>м и социальном развитии человека.</b>		упражнениями и спортом. Социально-биологическая основа физической культуры и спорт. История развития волейбола. Достижения Белгородских спортсменов.		
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	3	
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			16	
<b>Тема 4.2. Техника подачи</b>	Практические занятия		8	2;3
	1	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки):</b> составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	5	
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	3	
<b>Содержание учебной дисциплины</b>				
<b>Тема 4.3. Тактические командные действия</b>	Практические занятия		6	2;3
	1	Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</b> Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	3	
	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	3	
	Консультации		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика (весна)</b>		<b>56</b>	
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			16	
<b>Тема 5.1. Прыжки в высоту</b>	Практические занятия		2	2;3
	1	Определение толчковой ноги; техника подбора разбега, отталкивания, фазы полета и приземления; прыжки в высоту с места толчком двумя из положения стоя спиной к планке; подбор разбега; прыжки в высоту способом перекидной, перешагивание, пережат с 5-7 шагов разбега по прямой, по выражу; пробегание по разбегу с обозначением отталкивания; взлет; уход от планки; приземление в положение сидя на легкоатлетические маты; целостный прыжок в высоту избранным. Развитие взрывной силы. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		6	
	1	Прыжки в высоту избранным способом		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</b> Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2		

	2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6	
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	8	
<b>Тема 5.2 Бег на короткие дистанции</b>		Практические занятия	2	2;3
	1	Специальные беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		Контрольные работы	2	
		Бег 100 метров		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	4	
<b>Тема 5.3. Бег на средние дистанции</b>		Практические занятия	2	2;3
	1	Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м., 800м, 1000м. Подвижные игры.		
		Контрольные работы		
		Бег 1000м (юн); 500м(дев)		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	12	
<b>Тема 5.4. Кроссовая подготовка</b>		Практические занятия	6	2;3
	1	Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
		Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	16	
<b>Тема 5.5. Бег на длинные дистанции</b>		Практические занятия	2	2;3
	1	Техника и тактика бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты		
		Контрольные работы	6	
	1	Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.)		
		Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
		Консультации	2	
<b>Раздел 6.</b>		<b>Плавание</b>	<b>120</b>	
		<b>Содержание учебной дисциплины</b>	<b>24</b>	

<b>Тема 6.1. Кроль на груди</b>	Практические занятия		12	2;3
	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; Дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц пловца кролиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки):</b> составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	4	
2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.	8		
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			24	
<b>Тема 6.2. Кроль на спине</b>	Практические занятия		12	2;3
	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста; Дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц, пловца кролиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	<b>Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</b> Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Самоконтроль работоспособности, усталости, утомления. Использование средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	6	
2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.	6		
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			24	
<b>Тема 6.3. Брасс</b>	Практические занятия		12	
	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца брассиста; дыхательные упражнения; брассовые приседания; выполнение гребка по элементам. Техника работы ног, скольжение после толчка ногами в брассе; одновременный гребок руками; дыхание при выполнении гребка руками; координация работы рук и ног в плавании в полной координации		2;3
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	<b>Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу:</b> Оздоровительное влияние занятий плаванием на организм занимающихся. Общая характеристика прикладного плавания. Характеристика развития общей физической подготовки пловца. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию. Спортивные способы плавания. Самоконтроль при занятиях плаванием. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Спасение тонущих. Личная гигиена занимающихся плаванием. Характеристика техники спортивных способов плавания.	5	
2	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.	7		
<b>Содержание учебной дисциплины</b>			8	
<b>Тема 6.4. Баттерфляй</b>	Практические занятия		4	2;3
	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие координационных способностей пловца-дельфиниста. Техника работы ног баттерфляем по элементам; выполнение гребка руками и работы ног по элементам; одновременный гребок руками и работа ног; дыхание при выполнении гребка руками. плавание в полной координации		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	18	
<b>Тема 6.5. Комплексное плавание</b>	Практические занятия	8	2;3
	1   Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста, специальные упражнения пловца брассиста, специальные упражнения пловца дельфиниста. Техника выполнения поворота от способа к способу, скольжения после поворота баттерфляй(дельфин)- кроль на спине брасс – кроль на груди; последовательное проплывание дистанции 4*25м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>	24	
<b>Тема 6.6. Вольный стиль</b>	Практические занятия	4	2;3
	1   Общеразвивающие упражнения в движении; специальные упражнения пловца кролиста; специальные упражнения пловца брассиста; специальные упражнения пловца дельфиниста. Проплывание дистанции 2*25м избранным способом: кроль на спине, брасс, кроль на груди, баттерфляй; поворот, выход из поворота, толчок, скольжение; проплывание дистанции; финиширование.		
	Контрольные работы	8	
	1   Проплывание дистанции 50 м избранным способом		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.		
	Консультации	4	
<b>Всего:</b>		<b>436</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала (комплекса); бассейна; легкоатлетической трассы; беговых дорожек; открытого стадиона с элементами полосы препятствий; тренажерного зала; футбольного поля с разметкой; радиорубки; трибуны; баскетбольной площадка с разметкой; волейбольной площадки с разметкой; информационного табло.

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	легкоатлетическая трасса
2	легкоатлетические дорожки
3	стартовые флажки
4	эстафетные палочки
5	фишки
6	секундомер
7	футбольное поле с разметкой
8	футбольные ворота
9	футбольные мячи
10	площадка для игры в «Русскую лапту» с разметкой
11	биты для игры в «Русскую лапту»
12	мячи для игры в «Русскую лапту»
13	уличный гимнастический комплекс
14	баскетбольная площадка с разметкой
15	баскетбольные щиты с кольцами
16	баскетбольные мячи
17	волейбольная площадка с разметкой
18	волейбольные сетки со стойками
19	волейбольные мячи
20	информационное табло
21	радиорубка
22	трибуна
23	свисток
24	гимнастический зал
25	гимнастическая стенка
26	гимнастические брусья
27	гимнастическая перекладина
28	гимнастические маты
29	гимнастические скамейки
30	гимнастические коврики
31	тренажерный зал
32	шведские стенки
33	блочные устройства
34	штанги
35	гантели
36	гири
37	обручи
38	скакалки
39	бассейн
40	стартовые тумбы
41	ограничительные дорожки
42	вышки для прыжков в воду
43	ласты
44	плавательные доски
45	лопатки для пловцов
46	колобашки
47	фишки для ныряния
48	стойки для прыжков высоту
49	планка для прыжков высоту
50	линейка
51	рулетка
52	легкоатлетические маты

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы** **Рекомендуемые учебные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2017. – 304 с.; (ЭБС BOOK.ru)
2. Виленский М.Я., . Физическая культура Учебник. – М. : КноРус, 2017. – 124 с. (ЭБС BOOK.ru)
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М. : КноРус, 2017. – 256 с. (ЭБС BOOK.ru)
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448с. – (СПО). – URL: <https://book.ru/book/932248>. – текст: электронный.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. – (СПО). –URL: <https://book.ru/book/932718>. - Текст: Электронный.

#### **Дополнительные источники:**

##### **Для студентов:**

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., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### **Для преподавателей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение от 28 июля 2014 г. N 812; Министерство образования и науки Российской Федерации.
3. 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».
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
6. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
9. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

10. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Периодические издания:** «Физическая культура в школе»; «Физкультура и спорт»; «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (научно-методический журнал)

**Интернет-ресурсы:**

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://vedizh.ru/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-8-punkto-v-zozh/> Беседы про ЗОЖ
6. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
8. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, e-mail: [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru), [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru)
9. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
12. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.

**3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют **валеологическую направленность**. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет **индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физической подготовленности**.

**Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:**

1. работа малыми группами;
2. интегрированные уроки;
3. уроки-конкурсы, уроки-соревнования.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

По результатам предоставления медицинских справок в начале учебного года, все студенты распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.), предоставившие справку (заключение ВКК) о рекомендации занятий в специальной медицинской группе. Освобожденные – студенты, предоставившие справку (заключение ВКВ) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачёт по предмету. Справки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, а также освобожденные от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Устная проверка; оценить результаты выполнения комплексов производственной гимнастики Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.
<b>Знания:</b>	-Устная проверка;

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-Защита реферата, компьютерной презентации
основы здорового образа жизни;	-Тестовый контроль; -Защита реферата, компьютерной презентации

## 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.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием 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 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

## ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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 3×10 м, с	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	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание из виса (юн) на высокой перекладине; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,30	3,20
3	Бег 100 м (с)	14,5	14,00	13,6
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	Прыжки в высоту	135	130	125
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 (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Плавание 50 м. (мин., с.)	45,00	50,00	б/вр

12	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9  (из 10 баллов)	до 8	до 7,5
----	--	-------------------------------	------	--------

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	1,50	1,55	2,00
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,0	16,5
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	Поднимание туловища количество раз в минуту	28	32	36
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Плавание 50 м. (мин., с.)	1,00	1,20	б/вр
9	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5