государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Ростовский – на – Дону железнодорожный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия 23.01.09 Машинист локомотива**

Ростов –на-Дону

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013№703, в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Ростовский железнодорожный техникум»

Разработчики:

преподаватель Ярцев Д.А.

рассмотрена на заседании методической комиссии

«Машинист локомотива»

протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Поцешковский А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 3 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 4 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 10 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 12 |
| 1. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП
 | 13 |

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, входящей в состав укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина цикла ФК.ОО направлена на формирование *общих компетенций:*

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать:*

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

- основы здорового образа жизни.

* 1. **Количество часов на освоение учебной дисциплины**

В учебном плане предусмотрено максимальное количество часов – 140;

Аудиторная нагрузка составляет – 70часов;

Часы для самостоятельной работы – 70 часов.

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 140 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 70 |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | - |
|  практические занятия | 70 |
|  контрольные работы | - |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 70 |
| в том числе: |  |
| Выполнение индивидуального проекта (см. приложение 1) | 64 |
| Написание рефератовСоставление комплекса утренней гимнастики | 42 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета каждый семестрИтоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины фИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов |
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | Содержание учебного материала: | Уровень освоения | 12 |
| Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | 2 |
| *Тематика учебных занятий:* |  |
| Практические занятия:1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки ( в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких.3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. | 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 4 |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки | Содержание учебного материала: | Уровень освоения | 10 |
| Раздел 1.Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | 2 |
| *Тематика учебных занятий:* |  |
|  Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпаоздоровительных ходьбы и бега.4. Методика определения профессионального значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).6. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. | 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 2 |
| Тема 2.1.Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала: | Уровень освоения | 8 |
| Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры. | 2 |
| *Тематика учебных занятий:* |  |
| Практические занятия1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Подготовка рефератов по темам:- режим труда и отдыха;- вода и её значение для организма.- несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками;- влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. | 4 |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Содержание учебного материала: | Уровень освоения | 40  |
| Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры. | 2 |  |
| *Тематика учебных занятий:* |  |
| Практические занятия: Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнение с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. | 1 |
| Развитие быстроты.Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 900 и 1800 и др). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящийся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования. | 6 |
| Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах. | 6 |
| Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т.п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировки, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону, кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.Проведением фрагментов занятий. | 6 |
| Спортивные игры.Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | 8 |
| Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведение мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и технической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Подготовка рефератов по темам:- физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек;- роль семьи формировании здорового образа жизни;- массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.- олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. | 4  |
|  | Дифференцированный зачет | 1 |
|  | Всего | 70 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и 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, спортивной площадки, тренажерного зала, плавательного бассейна.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Шведская стенка; перекладина навесная универсальная для стенки шведской; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь и козел гимнастический для прыжков и др.); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; канат; шест для лазания; рукоход;скакалки; палки гимнастические; мячи для метания; гантели; гири; секундомеры.

Кольца баскетбольные;щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; сойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; стол для настольного тенниса; сетка для настольного тенниса; ракетки и мячи для настольного тенниса.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содерание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
5. Сайганова Е.Г., Дуров В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

**Дополнительные источники**:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб. пособие. – М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод.пособие. – М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. – Тюмень, 2010.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молоденых групп. – Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
8. 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.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта РФ)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.goup32441/narod.ru](http://www.goup32441/narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ)

|  |  |
| --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля**  |
| **Текущий контроль** | **Рубежный контроль** | **Промежуточная аттестация** |
| **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** | **Форма контроля** | **Проверяемые ОК, У, З** |
| **Раздел 1** |  |  | *Контрольная работа №1* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 1.1 | *Устный опрос**Практическая работа №1 Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| Тема 1.2 | *Устный опрос**Практическая работа №2 Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| **Раздел 2** |  |  | *Контрольная работа №2* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 2.1 | *Устный опрос**Практическая работа №3* *Практическая работа №4**Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |
| **Раздел 3** |  |  | *Контрольная работа №3* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* | *дифзачет* | *У1, У2, У3, У4**З 1, З2, З3, З4, З5**ОК 3, ОК 7* |
| Тема 3.1 | *Устный опрос**Практическая работа №5* *Практическая работа №6**Тестирование**Самостоятельная работа* | *У1, У2,* *З 1, З2, З3,* *ОК 3, ОК 7* |  |  |  |  |

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

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» может быть использована в ППКРС43.01.09 «Повар, кондитер», 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», 43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте».

*Приложение 1*

Тематика индивидуальных проектов:

1. Здоровый образ жизни и его влияние на организм подрастающего поколения.
2. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы.
3. Влияние вредных привычек на дыхательную систему студентов.
4. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
5. Спортивные игры как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности.
6. Влияние лечебной физической культуры при заболевании суставов и остеохондрозе позвоночника.
7. Влияние аэробных и анаэробных физических упражнений на морфофункциональные особенности.
8. Шейпинг в формировании гармоничного телосложения.
9. Исследование проблем питания студенчества.
10. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
11. Влияние атлетической гимнастики на умственную работоспособность студентов.
12. Проблемы профилактики профессиональных заболеваний
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Физические способности* | *Контрольные упражнения* | *Возраст, лет* | *Оценки* |
| *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 х 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 | Прыжок 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-ти 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 на высокой/низкой перекладине, 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 |

Требования к результатам обучения студентов 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 составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности
* Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции
* Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см)

- подтягивание на перекладине (юноши)

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)

- прыжок в длину с места

- бег 100 м

- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

- тест Купера – 12 минутное передвижение

- плавание – 50 м (без учета времени)

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин,с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9.Координационный тест – челночный бег 3 х 10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10.Поднимани ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики;- производственной гимнастики;- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |