

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Краснодарский торгово-экономический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение (утвержден Приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 975, зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33682) социально-экономического профиля профессионального образования.

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО

### 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 при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов:

теоретических занятий -10 часов;

практические занятия – 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

Настоящая программа является примерной, и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно - методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	126
в том числе:	
теоретических занятий	10
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося в спортивных клубах и секциях (всего)</b>	126
в том числе:	
Выполнение легкоатлетического комплекса упражнений (таблица 4)	38
Выполнение баскетбольного комплекса упражнений (таблица 5)	29
Выполнение волейбольного комплекса упражнений (таблица 6)	26
Выполнение комплекса гимнастических упражнений. (таблица 7)	10
Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. (таблица 8).	13
Промежуточная аттестация –зачет Аттестация - дифференцированный зачет	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
<b>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенсиitivность в развитии профилирующих двигательных качеств.		

<p><b>Тема 3.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>36. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p><b>Тема 4.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p>52. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
<p><b>Тема 5.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>53. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>10</p>	
	<p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		<p><b>232</b></p>	
<p><b>Тема 1. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>68</p>	<p>3</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>34</p>	
	<p>2 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. 3 Повторный бег. 2-3х60м. Передача эстафетной палочки. 4. Приём контрольных тестов: Челночный бег 3х10м, бег 60 м.</p>		

	<p>5. Непрерывный бег до 20 мин. Прыжки в длину с места.  6. Приём контрольных нормативов. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. прыжки в длину с места.  29. Инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег.  30. Повторный бег. 2-3х60м. Передача эстафетной палочки.  31. Приём контрольных нормативов. Бег 60м. Прыжок в длину с места.  32. Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости.  33. Развитие общей выносливости игровым методом.  34. Переменный бег 4-5×150-200 м. Общеразвивающие упражнения  35. Зачёт.  37. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение стартов под команду.  38. Выполнение стартового разгона в парах и тройках.  39. Прыжок в длину совершенствование элементов.  40. Комплекс общеразвивающих упражнений применительно к спринту.  41. Контрольный норматив двоеборье (спринт, длина).</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	34	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	52	
	<b>Практические занятия</b>	26	
	<p>7. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока с мячом и без.  8. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.  9. Индивидуальные технические действия игрока с мячом.  10. Приём контрольных нормативов. Силовая гимнастика. Челночный бег.  11. Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  12. Индивидуальные действия в защите и нападении. Броски в движении, после заслона.  13. Штрафной бросок. Совершенствование среднего броска.  14. Зачёт.  42. Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах с броском из-под кольца.  43. Передача мяча в быстрый прорыв.  44. Завершение быстрого прорыва, бросок из-под кольца.  45. Приём контрольных нормативов: Бросок в кольцо после прохода, на время  46. Приём контрольных нормативов: броски с точек.</p>		

	<b>Самостоятельная работа</b>	26	
	Совершенствование техники и тактики игры баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>70</b>	
	<b>Практические занятия</b>	35	
	16. Инструктаж по технике безопасности. Перемещения игрока. 17. Нижняя передача мяча. Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол. 18. Доводка мяча, вторая передача, атакующий удар. 19. Развитие специальных физических качеств, необходимых волейболисту. 20. Приём передача мяча сверху. Упражнения в парах. 21. Перемещения волейболиста в защитной стойке. 22. Приём контрольных нормативов. Приём передача мяча в паре. 23. Силовая нацеленная подача. Приём силовой подачи. 24. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 25. Техника блокирования. Одиночное блокирование. Групповое блокирование 26. Прямой нападающий удар. Удар по линии и в диагональ. 27. Обучение командным тактическим действиям в защите. 28. Приём контрольных нормативов. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. 47. Инструктаж по технике безопасности. Перемещения при подстраховке атакующего удара. 48. Перемещения при подстраховке от обманного удара. 49. Розыгрыш простейших комбинаций. 50. Приём контрольных нормативов: Подача мяча на точность. 51. Зачёт.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	35	
	Совершенствование техники и тактики игры волейбол в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	54. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в		

	<p>движении.</p> <p>55. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями.</p> <p>56. Упражнения на внимание. Комплекс упражнений производственной гимнастики.</p> <p>57. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на перекладине: висы и упоры.</p> <p>58. Приём контрольных нормативов: Подтягивания на низкой перекладине. Подтягивания на высокой перекладине.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в свободное время.		
<b>Тема 5 ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	21	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	59. Инструктаж по ТБ. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног, спины.		
	60. Круговая тренировка. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.		
	61. Комплексы оздоровительной гимнастики.		
	62. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	63. Комплекс упражнений Производственная гимнастика.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	11	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в свободное время.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>	64. Дифференцированный зачёт.	1	
	<b>Всего</b>	<b>252</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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают санитарным и противопожарным нормам (СанПин 2.4.2.2828-10, 2.4.2.178-02 «Условия и организация обучения в общеобразовательных учреждениях») (СанПин 1567-76 «Правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту»).

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

рукоход уличный, полоса препятствий, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

Дополнительные источники:

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]:

учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### Интернет ресурсы

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<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>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Баскетбол. Оценка техники базовых элементов техники (броски в кольцо, подбор, передачи, ведение.) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по баскетболу. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами баскетбола Волейбол. Оценка техники базовых элементов техники</p>

	<p>(подача мяча, передачи, приём, доводка, атакующий удар.)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по волейболу.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами волейбола.</p>
--	--

#### 4.1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Таблица 1 – Контрольные тесты (Легкая атлетика).

Физич. способ.	Контрольные упражнения (тест)	оценка	2 курс		3 - 4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скорост.	Бег 60м	5	8.6	10.0	8.4	9.8
		4	9.0	10.6	8.8	10.4
		3	9.4	11.2	9.2	11.0
Координац.	Челночный бег 3 x 10м	5	7.4	8.4	7,2	8.3
		4	8.0	9.0	7.8	9.0
		3	8.6	9.8	8.4	9.8
Скорост.	Прыжок в длину с места *	5	240	175	245	180
		4	210	155	215	160
		3	190	135	195	140
Выносливость	Бег 500м	5		2.00,0		1,57,0
		4		2,05,0		2,03,0
		3		2,12,0		2.10,0
	Бег 1000м	5	3,35,0		3,30,0	
		4	3,45,0		3,40,0	
		3	3,55,0		3,50,0	
	Бег 2000м	5		10,50		10,40
		4		11,30		11,20
		3		12,10		12,00
	Бег 3000м	5	13,20		13,00	
		4	13,50		13,40	
		3	14,30		14,20	
Силовые	Подтягивание юн, выс. дев. низк. перекл.	5	12	12	14	14
		4	10	10	12	12
		3	8	8	10	10
	Сгибание рук в упоре Юн брусья, дев гимн скам.	5	15	12	17	14
		4	12	10	14	12
		3	10	8	12	10

Таблица 2 – Контрольные тесты (Баскетбол).

Контрольные упражнения	курс	Юноши – девушки		
		оценка		
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	2	5	4	3
		5	4	3
	3 - 4	6	5	4
Броски с точек. 5 точек по 2 броска Количество попаданий из 10 попыток	2	5	4	3
	3 - 4	6	5	4
	2	5	4	3
	3 - 4	6	5	4
Ведение 2 шага бросок в кольцо Количество попаданий из 6 попыток (3 попытки ведение левой рукой, 3 попытки ведение правой рукой)	2	5	4	3
	2, 3, 4	5	4	3

Таблица 3 – Контрольные тесты (Волейбол).

	курс	Юноши			Девушки		
		Оценка					
	2 курс	5	4	3	5	4	3
Контрольные нормативы	1. Подача - выполняется верхняя прямая, боковая из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	7	5	3	7	5	3
	2. Прием – передача мяча: 20 передач над собой сверху (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
	3. Прием – передача мяча: 20 передач над собой снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
	4. Чередование: прием – передача мяча сверху и снизу 10 + 10 (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
	5. Прием – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 5 метров)	5	4	3	5	4	3
	6. Судейство соревнований по волейболу.	5	4	3	5	4	3
	3 – 4 курс						
	1. Подача – верхняя прямая, из 6 попаданий в правую, среднюю, левую часть площадки.	5	4	3	5	4	3
	2. Прием – передача мяча: 20 передач над собой сверху (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
	3. Прием – передача мяча: 20 передач над собой снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3

4. Чередование: приём – передача мяча сверху и снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
5. Приём – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 7 метров)	5	4	3	5	4	3
6. ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.	5	4	3	5	4	3

#### 4.2. Задания для самостоятельной работы обучающихся.

Таблица 4 – Легкоатлетический комплекс упражнений

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Беговые упражнения.	2-3	2-3
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x10	2-4	2-4

Таблица 5 – Баскетбольный комплекс упражнений

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Челночный бег 4x9	2-4	2-4
Выпрыгивания	80	60
Игра в баскетбол (мин.)	10-30	10-30
Ведение 2 шага, бросок в кольцо	6-10	6-10
Броски в кольцо со штрафной линии и с точек	10-30	10-30

Таблица 6 – Волейбольный комплекс упражнений

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14

Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х9	2-4	2-4
Выпрыгивание	80	60
Игра в волейбол (партий)	3-5	3-5
Передачи мяча над собой, сверху, снизу, чередование	30-50	30-50
Передачи мяча в парах сверху, снизу	30-50	30-50
Подача мяча верхняя, нижняя	10-30	10-30
Передачи мяча со стенкой	30-50	30-50

Таблица 7- Гимнастический комплекс упражнений

<b>Упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Наклоны головы	20	20
Вращение головой	20	20
Вращение плечами	20	20
Упражнение для рук	20	20
Наклоны корпуса в стороны	20	20
Повороты корпуса	20	20
Наклоны корпуса вперед-назад	20	20
Вращения бедрами	20	20
Упражнение для бедер	20	20
Вращения коленками	20	20
Вращение стопами	20	20

Таблица 8- Комплекс упражнений производственной гимнастики.

<b>Упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Упражнения на осанку, потягивание	20	20
Наклоны в стороны, назад	20	20
Пружинящие наклоны в стороны	20	20
Круговые движения туловищем	20	20
Повороты туловища	20	20
Повороты, наклоны вперед	20	20
Пружинящие наклоны вперед	20	20
Приседания, выпады	20	20
Прыжки	20	20
Маховые движения с расслаблением	20	20
Наклоны назад. Наклоны назад с поворотами	20	20
Упражнение на координацию, точность, внимание	20	20

### 4.3. 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, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных 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.

Приложение 1

#### Оценивание и аттестация для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
			юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
Органы дыхания (хронический бронхит,	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат

воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы зрения	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки) кол-во раз;		
Нарушения нервной системы	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	"5"-12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом

#### **4.4. Темы рефератов для самостоятельной работы**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактики утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника. (применительно к профессии).
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Физиологическая характеристика состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требования к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.