

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКАДЕМИЯ
КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ «ЛОКОН»
(СПБ ГБПОУ «АКАДЕМИЯ «ЛОКОН»)

Утверждена
приказом директора СПБ ГБПОУ
«Академия «ЛОКОН»
от «29» августа 2024 г. №213-УЧ

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
СПБ ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**По специальности среднего профессионального образования
52.02.04 «Актерское искусство» (Актер музыкального театра)**

Квалификация специалиста – актер, преподаватель
на базе основного общего образования
Срок обучения – 3г. 10 мес.

Санкт-Петербург 2024

Утверждаю
заместитель директора по УМР

 Парфенова А.В.

«02» сентября 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **входящей в состав укрупненной группы специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество**

52.02.04 «Актерское искусство» (Актер музыкального театра)

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Составитель: Кряклина Ирина Валерьевна, преподаватель СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Методист: Бойчук Т.М.



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------|
| | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

52.02.04 Актерское искусство (Актер музыкального театра)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и экономический цикл

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

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни

| Код | Наименование общих компетенций |
|------|--|
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 6 | Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 120 часов;

самостоятельной работы обучающегося 126 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Количество часов</i> |
|--|--------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 202 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 101 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 95 |
| лекции | 6 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 101 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 1 |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов 3 курс | Формируемые компетенции |
|---|--|--------------------|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 2 курс | | |
| Раздел 1. | Введение в дисциплину. Содержание учебного материала Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Охрана труда при занятиях легкой атлетикой | | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| Тема 1.1. | Легкая атлетика. Содержание учебного материала | | |
| | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста(Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция). | 1 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| Тема 1.2 Легкая атлетика | Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике | 15 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| | Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м. | 1 | |
| | Спринтерский бег с высокого старта. | 1 | |
| | Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование | 2 | |
| | Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование | 2 | |
| | Метание гранаты. Кроссовая подготовка | 2 | |
| | Равномерный бег 2000м, 3000м | 1 | |
| | Бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| | Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку. | 1 | |
| | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 | |

| | | | |
|---|--|----|--------------------------------------|
| | Основы здорового образа жизни. | 1 | |
| | Контрольные нормативы | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости | 16 | |
| Раздел 2 | Спортивные игры | | |
| Тема 2.1 Баскетбол | Баскетбол. Содержание учебного материала | | |
| | Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки | 1 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| | Практическое занятие № 2 | 15 | |
| | Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол | | |
| | Ловля и передача мяча в движении. Обучение и совершенствование. | 2 | |
| | Передача мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | 1 | |
| | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | |
| | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | 1 | |
| | Броски мяча одной и двумя руками. С места, в движении, в прыжке. | 2 | |
| | Броски мяча в кольцо. Обучение и совершенствование | 2 | |
| | Элементы техники нападения и защиты. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Элементы тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Комбинации на освоение элементов техники передвижения и владения мячом. | 1 | |
| | Учебно – тренировочная игра. Контрольные нормативы | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых | 16 | | |

| | | | |
|---|--|----|------|
| | <p>качеств. Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и пресса</p> | | |
| Раздел 3 | Спортивные игры | | |
| Тема 3.1 Волейбол | Волейбол. Содержание учебного материала | | |
| | Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция). | 1 | ОК 2 |
| | Практическое занятие № 3 | 15 | ОК 3 |
| | Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол | | ОК 4 |
| | Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование. | 1 | ОК 6 |
| | Подача мяча. Обучение и совершенствование. | 1 | ОК 8 |
| | Прием мяча. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Атакующий удар. Обучение. | 1 | |
| | Прямой нападающий удар, после передачи. | 1 | |
| | Блокирование одиночное и групповое. | 1 | |
| | Обучение одиночному и групповому блокированию с места и после перемещения. | 1 | |
| | Правила игры. Тактика нападения и защиты | 1 | |
| | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. | 16 | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|--------------------------------------|
| | Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты | | |
| | Итого за 2 курс | 38 часов | |
| Раздел 4 | | | |
| Тема 4.1 Гимнастика | Гимнастика. Содержание учебного материала | | |
| | Влияние экологических факторов и здоровья человека(лекция) Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение | 1 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| | Практическое занятие № 4 | 15 | |
| | Отработка элементов техники в гимнастике | | |
| | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. | 1 | |
| | Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой. | 1 | |
| | Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование. | 2 | |
| | Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование. | 2 | |
| | Опорный прыжок через козла. Обучение и совершенствование. | 2 | |
| | Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах. | 1 | |
| | Комплексы упражнений ритмической гимнастики. | 2 | |
| | Комплексы утренней и производственной гимнастики, специальные упражнения. | 1 | |
| | Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов. | 1 | |
| | Контрольные нормативы | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук. Выполнение комплексов ОРУ на фитболе Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой. Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести. | 16 | |

| | | | |
|------------------------------|--|----|----------------------|
| Тема 5 | Легкая атлетика. Содержание учебного материала | | |
| | Основы здорового образа жизни(лекция). | 1 | ОК 2 |
| Тема 5.1 | Практическое занятие № 5 | 9 | ОК 3 |
| Виды спорта по выбору | Отработка элементов техники в легкой атлетике | | ОК 4 |
| Легкая атлетика | Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование | 1 | ОК 6 |
| | Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м. | 2 | ОК 8 |
| | Спринтерский бег с высокого старта. | 1 | |
| | Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Метание гранаты. Кроссовая подготовка | 1 | |
| | Равномерный бег 2000м, 3000м | 1 | |
| | Бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости | 10 | |
| Раздел 6. | Введение в дисциплину. Содержание учебного материала | | |
| | Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Охрана труда при занятиях легкой атлетикой | 1 | |
| Тема 6.1. | Легкая атлетика. Содержание учебного материала | | |
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция). | 1 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 |
| Тема 6.2 | Практическое занятие № 1 | 12 | ОК 6 |

| | | | |
|------------------------|--|----|------|
| Легкая атлетика | Отработка элементов техники в легкой атлетике | | ОК 8 |
| | Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м. | 1 | |
| | Спринтерский бег с высокого старта. | 1 | |
| | Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Метание гранаты. Кроссовая подготовка | 1 | |
| | Равномерный бег 2000м, 3000м | 1 | |
| | Бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| | Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку. | 1 | |
| | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 | |
| | Основы здорового образа жизни | 1 | |
| | Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контрольные нормативы | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости | 13 | |
| Итого за 3 курс | 37 | | |
| 4 курс | | | |
| Раздел 2 | Спортивные игры | | |
| Тема 2.1 Баскетбол | Баскетбол. Содержание учебного материала | | |
| | Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки. | 1 | ОК 2 |
| | Практическое занятие № 2 | 6 | ОК 3 |

| | | | |
|------------------------------------|--|----|------|
| | Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол | | ОК 4 |
| | Ловля и передача мяча в движении. Обучение и совершенствование. | 1 | ОК 6 |
| | Передача мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | 1 | ОК 8 |
| | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 | |
| | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. | 1 | |
| | Броски мяча одной и двумя руками. С места, в движении, в прыжке. | 1 | |
| | Броски мяча в кольцо. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и пресса | 12 | |
| Раздел 3 | Спортивные игры | | |
| | Волейбол. Содержание учебного материала | | |
| | Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция). | 1 | ОК 2 |
| | Практическое занятие № 3 | 9 | ОК 3 |
| | Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол | | ОК 4 |
| | Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование. | 1 | ОК 6 |
| | Подача мяча. Обучение и совершенствование. | 1 | ОК 8 |
| | Прием мяча. Обучение и совершенствование | 1 | |
| | Атакующий удар. Обучение. | 1 | |
| | Блокирование одиночное и групповое. | 1 | |
| | Обучение одиночному и групповому блокированию с места и после перемещения. | 1 | |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. | 1 | |
| | Правила игры. Тактика нападения и защиты | 1 | |
| Тема 3.1 Волейбол | | | |

| | | | |
|--|--|----------|------------------------------|
| | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование) с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты | 12 | |
| Раздел 4 | Гимнастика. Содержание учебного материала | | |
| | Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение | 1 | ОК 2 |
| Тема 4.1 Гимнастика | Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике | 11 | ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| | Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов. | 2 | |
| | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. | 1 | |
| | Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой. | 1 | |
| | Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование. | 2 | |
| | Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование. | 1 | |
| | Опорный прыжок через козла. Обучение и совершенствование. | 1 | |
| | Комплексы упражнений ритмической гимнастики. | 1 | |
| | Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук. Выполнение комплексов ОРУ на фитболе Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой. | 13 | | |

| | | | |
|------------------------|--|------------|--|
| | Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести. | | |
| Всего за 4 курс | | 26 | |
| Всего | | 101 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник гимнастический, скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол).

Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер.

Тренажеры

Мячи и гранаты для метания, эстафетные палочки

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- методические пособия, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024
2. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, / Бишаев А.А. 2022 (*примечание: издание 2020 года, 20-е, стереотипное*).

Дополнительная литература:

Учебная литература

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника.: учебник / В. И. Лях. Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023.— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>
4. Физическая культура 10-11 классы: Лях В.И. : Учебник для образовательных организаций, базовый уровень. -6 изд.- М: Просвещение, 2019.-255 с
5. Энциклопедия спорта DVD-ROM КиМ, 2020

Интернет-ресурсы:

6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosSPORT.ru>. – Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – URL: www.edu.ru. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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 |
|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | практические занятия, самостоятельная работа |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | практические занятия, тестирование, самостоятельная работа |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физические способности | 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 | и 4,8 и выше | 5,9–5,3 | и 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 | и 8,4 и выше | 9,3–8,7 | и 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 | и 210 и выше | 170–190 | и 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 | и 1300 и выше | 1050–1200 | и 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 | и 20 и выше | 12–14 | и 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на в\пер-не из виса, (ю), на н\пер-не из виса лежа, (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | и 18 и выше | 13–15 | и 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| 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 стену (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 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание 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 |

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 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. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных 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;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).