

Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет путей сообщения  
Императора Николая II» (МГУПС(МИИТ))  
Институт прикладных технологий  
**Московский колледж железнодорожного транспорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Москва  
2016 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией

«29» августа 2016 г. Протокол № 1

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования от 17 мая 2012 года №413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта приказ от 22.04.2014 № 383

Председатель

\_\_\_\_\_ Л.А. Батинева

Заместитель директора института по учебно-методической и научной работе

\_\_\_\_\_ Н.И.Воронова

**Составитель:**

Батинева Л.А. - руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории Московского колледжа железнодорожного транспорта института прикладных технологий.

Рецензенты:

Кочетов В.В. - руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории Московского колледжа железнодорожного транспорта института прикладных технологий.

Чернова Л.Л. - руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного автономного образовательного учреждения (ГАОУ) СПО технологического колледжа № 128

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр.**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО для специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», а также с учетом требований работодателей и рынка труда.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего – профессионального образования (СПССЗ)

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической и профессиональной деятельности
- использовать приобретенные знания в повседневной жизни.
- уметь провести разминку к любому занятию по видам спорта; дать нагрузку на любые группы мышц (с предметами и без предметов) использовать тренажеры;
- обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.
- владеть техническими и тактическими приемами изучения видов спорта;
- должен уметь объяснить правила игры судить настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

*знать /понимать:*

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- приемы развития физических качеств и способностей для совершенствования функциональных возможностей организма;
- технологии современных оздоровительных систем физического воспитания;
- роль профессиональных и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- порядок подбора и проведения комплекса утренней гимнастики;
- о восстановлении пульса после нагрузки, определять состояние здоровья;
- технику и тактику по изученным видам;

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

Для технического профиля по специальности  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта  
приказ от 22.04.2014 № 383

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 332 часа,  
в том числе:

- обязательной практической учебной нагрузки обучающегося - 166 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для технического профиля по специальности  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта  
приказ от 22.04.2014 № 383

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	332
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	164
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	166
в том числе:	
Кроссовая подготовка.	20
Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине;	26
Сгибание рук в упоре лежа;	28
Поднимание туловища, поднимание ног (пресс);	16
Упражнения с утяжелителями (гантели, набивные мячи);	26
Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору);	16
Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;	34
Итоговая аттестация в форме	
Зачета	3,4,5,6,7
Дифференцированного зачета	8

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Роль физического развития организма. Технологии современных оздоровительных систем физического воспитания.	2	1
Раздел 1		2	
Тема 1.1  Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Виды физической подготовки которые обеспечивают наибольший эффект нацеленный на оздоровление человеческого организма. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Приемы развития физических качеств и способностей для совершенствования функциональных возможностей организма, технологии современных оздоровительных систем физического воспитания.	1	2
Тема 1.2.			





	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	<p>Определение максимальной физической нагрузки, опираясь на данные своего здоровья.</p> <p>Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Физическая подготовленность, здоровый образ жизни, телосложение, регулирование массы тела, сила, выносливость, быстрота.</p> <p>Закаливание, массаж, адаптация, биоритмы, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, корригирующая гимнастика, ловкость, гибкость и др.</p> <p>Разработка комплексов обще-развивающих упражнений для занятий легкой атлетикой.</p> <p>Разработка комплексов обще-развивающих упражнений для разных групп мышц.</p> <p>Разработка комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>Разработка комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Основы организации двигательного режима в течение дня.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями.</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	

<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика и</b> <b>элементы</b> <b>акробатики</b></p>	<p>Совершенствование координации движений. Повторение пройденного материала: построение, размыкание, повороты на месте и в движении, передвижения, ходьба в колонне по одному, по два, по четыре, перестроение в колонну по два, четыре и обратно. Прикладные упражнения: разновидность ходьбы, бега, прыжков. Обще-развивающие упражнения – упражнения для различных групп мышц без предметов и с различными предметами (гантели, набивные мячи, обручи, скакалки и др.). Способствовать развитию гибкости. Упражнения на гибкость, координацию и равновесие – акробатические упражнения, кувырки вперед, назад, «березка», «мост», «ласточка», стойки на руках, «колесо». Упражнения на развитие ловкости – метание и ловля различных предметов в парах. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед. Развивать сенсоторику. Жонглирование 2-3 мячами Способствовать совершенствованию памяти (упражнения с мячом, обручем). Опорные прыжки через коня, козла. Прыжки на скакалке.</p>	<p>2 2  2  4  2  4 4  2 4 2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p><b>30</b></p>	
	<p>Оказание доврачебной помощи пострадавшим. Выполнение комплекса обще - развивающих упражнений для мышц ног (растяжки). Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>		

	<p>Совершенствование подъема туловища из положения, лежа на спине («мост»).</p> <p>Совершенствование упражнения стойка на лопатках «Березка».</p> <p>Совершенствование техники кувырка вперед и назад.</p> <p>Совершенствование упражнения стойка на руках.</p> <p>Прыжки на скакалке с учетом времени.</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол</b>	<p>Волейбол. Формирование двигательной активности. Совершенствование техники игры перемещение: бег, скачок, прыжок;</p> <p>Развивать координацию, силовую и скоростную выносливость.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом: подачи, передачи, нападающий удар; передача в различных направлениях, разные по высоте, расстоянию, скорости.</p> <p>Волейбол – Совершенствование элементов игры в нападении, техника игры в защите – стойка, перемещение игроков, прием и передача мяча сверху и снизу.</p> <p>Волейбол – Совершенствование элементов тактики игры; индивидуальные действия игроков; групповые действия, командные действия в нападении и защите.</p> <p>Прием контрольных нормативов: прием мяча сверху, снизу, подача.</p> <p>Расстановка на площадке.</p> <p>Двухсторонняя игра по правилам волейбола.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>2</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>36</b>	
	<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча друг другу сверху и снизу с правильной постановкой рук и ног.</p> <p>Совершенствование техника подачи мяча снизу.</p> <p>Совершенствование техника подачи мяча сбоку.</p>		

	Совершенствование техника подачи мяча сверху. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры Баскетбол</b>	<p>Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты; владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.</p> <p>Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением (с 12-х шагов).</p> <p>Игра в защите – перемещения, защитная стойка, передвижение обычно и приставными шагами, передвижение спиной вперед;</p> <p>Игра в нападении – индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Взаимодействия двух и трех игроков в защите, в нападении, варианты техники нападения и защиты.</p> <p>Эстафеты. Двухсторонняя игра.</p>	6 4 4 6 4 8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	<p>Техника ведения мяча.</p> <p>Техника передвижения с мячом ходьба, бег, прыжки.</p> <p>Техника передачи мяча на месте сверху от груди, в движении сверху от груди, снизу от груди на месте и в движении.</p> <p>Техника броска в кольцо со штрафной линии от груди двумя руками, из-за головы двумя руками.</p> <p>Техника броска в кольцо в движении (12 на 3 шаг) из-за головы двумя руками, из-за головы одной рукой.</p> <p>Техника броска в кольцо с 3 очковой линии.</p> <p>Закрепление техники владения мячом (ведением мяча правой и левой рукой с поворотами вправо и влево, вокруг себя).</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов</p>		

	упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.5. Силовая подготовка</b>	Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой. Подъем переворотом. Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног. Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	4 4 2 4 2 4 4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	
	Упражнения с гантелями. Упражнения с усилителями. Поднимание ног в угол 90 в висе на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях, сгибание рук в висе на брусьях. Упражнения на параллельных брусьях, сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Поднимание туловища с поворотами влево и вправо, руки за головой. Приседания на одной ноге с опорой (пистолет). Вис на перекладине. Подъем прямых ног к перекладине. В висе на перекладине, подъем силой. Подъем туловища на наклонной скамейке. Подтягивание на перекладине. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		

		<b>22</b>	
<b>Тема 2.6 Виды спорта по выбору</b>	Легкая атлетика. Гиревой спорт Шахматы. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Настольный теннис. Занятия в тренажерном зале.	2 2 2 4 2 4 2 4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	
	Равномерный бег на дистанциях 100,1200,400 метров (без учета времени). Попеременный бег на короткие дистанции 1200,400,500 метров. Пробегание отрезков 30-40 метров со средней скоростью чередование бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции 30-40 метров с максимальной скоростью с чередованием ходьбы. Равномерный бег на длинные дистанции 1000,1500,12000 м (без учета времени). Пробегание отрезков 60-100 метров с максимальной скоростью, с чередованием ходьбы. Бег на длинные дистанции 1000,1500, 12000, 3000 метров. Развитие выносливости (без учета времени). Развитие общей выносливости. Преодоление дистанции 2-4 км. (без учета времени). Пробегание дистанции 2км, 3км. С учетом времени. Развитие общей выносливости. Преодоление дистанции 5-6 км. Без учета времени. Бег по пересеченной местности. Бег с чередованием высокого поднимания бедра и откидывания ступни	1 1 1 1 1 1 1	

назад.	1	
Самостоятельное пробегание длинных дистанций 800-1500метров (без учета времени).	1	
Совершенствование техники бега на длинные дистанции с правильной постановкой рук и ног 2000,3000 метров.	1	
Самостоятельное обучение прыжкам на скакалке.	1	
С подготовительным движением с ноги Совершенствование прыжков в длину с разбега.Переменный бег 1000метров, 20,30 метров с ускорением.	1	
Бег с ускорением под наклоном.	1	
<b>Элементы тяжелой атлетики</b>	1	
Спортивно-силовая подготовка. Гантели. Укрепление мышц верхних конечностей. Нижних конечностей.	1	
Силовая подготовка. Упражнения с утяжелителями.	1	
Упражнения со штангой.Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах.	1	
<b>Плавание</b>	1	
Проплавание отрезков 50-100 метров с учетом и без учета времени.	1	
Свободное плавание. Проплавание отрезков 500-1000 метров без учета времени.	1	
Бег на лыжах 3-5 км Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.	1	
Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего: 332 часа</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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 осуществляется при наличии учебных кабинетов

Реализация программы дисциплины осуществляется при наличии:

- Игровой - спортивный зал;
- тренажерный зал;
- гимнастический зал;
- спортивная площадка;
- зал для занятий со студентами, отстающими в физическом развитии.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного инвентаря (мячи в/б, б/б, набивные, обручи, скакалки, гимнастические палки, усилители, гантели, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные ворота, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, бревно и др.);

Технические средства обучения:

- тренажеры
- музыкальный центр.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для обучающихся:**

1. Виленский М.Я., Горенков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов Среднее профессиональное образование, 2010 № 4, 5, 6; 2011, № 1, 2, 3.
2. Виноградов П. Физическая культура и здоровый образ жизни. Мысль, 1990.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. – М.: Терра – Спорт, 2001.

**Для преподавателя:**

1. Муллер А.Б. Дядичкина Н.С Богощенко Ю.А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2013.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. – М.: КНОРУС, 2013.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Феникс, 2012.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. – М., 2005.
5. Озолин Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2000.
6. Полиевский С.А., Старцева И. Физкультура и профессия. – М.: ФиС, 2000.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические



аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. - 543 с.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: М.: РГАФК. 2002. – 176 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 1..3.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе. Ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2005.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464
10. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: Учебник для физкультурных вузов. – М.: «Физическая культура», 2005. – 544 с.
11. Максименко А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе. – М.: «Физическая культура», 2006. – 126 с.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997
13. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А. Красников. – М.: Физическая культур, 2005. – 160 с.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической и профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать приобретенные знания в повседневной жизни;</li> <li>- уметь провести разминку к любому занятию по видам спорта;</li> <li>- дать нагрузку на любые группы мышц (с предметами и без предметов)</li> <li>- использовать тренажеры;</li> <li>- должен уметь объяснить правила игры судить баскетбол, волейбол, футбол;</li> <li>- владеть техническими и тактическими приемами изучения видов спорта;</li> <li>- применять технику и тактику по изученным видам;</li> <li>- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ОК-2, ОК- 3, ОК - 6</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p style="text-align: center;">Выполнение индивидуальных заданий Выполнение и сдача нормативов</p> <p style="text-align: center;">Промежуточная аттестация</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>репродуктивный зачет</b></p>
<b>знать</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- приемы развития физических качеств и способностей для совершенствования функциональных возможностей организма;</li> <li>- технологии современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> </ul>		<p style="text-align: center;">Выполнение индивидуальных заданий</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- роль профессиональных и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li><li>- обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li><li>- порядок подбора и проведения комплексов физической разминки для любого вида деятельности.</li></ul>		<b>репродуктивный зачет</b>
--	--	---------------------------------

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

### Зачетные требования по специализации

#### “Лёгкая атлетика”

2 курс	3 курс
<b>100 метров (юноши)</b>	
5 /пять/ - 13,5 сек.	5 /пять/ - 13,4 сек.
4 /четыре/ - 13,8 сек.	4 /четыре/ - 13,6 сек.
3 /три/ - 15,0 сек.	3 /три/ - 14,8 сек.
<b>100 метров (девушки)</b>	
5 /пять/ - 16,0 сек.	5 /пять/ - 15,6 сек.
4 /четыре/ - 16,5 сек.	4 /четыре/ - 16,4 сек.
3 /три/ - 17,0 сек.	3 /три/ - 16,8 сек.
<b>Кросс 1000 м (юноши)</b>	
5 /пять/ - 3 мин. 35 сек.	5 /пять/ - 3 мин. 25 сек.
4 /четыре/ - 3 мин. 50 сек.	4 /четыре/ - 3 мин. 40сек.
3 /три/ - 4 мин. 10 сек.	3 /три/ - 4 мин. 00сек.
<b>Кросс 500 м (девушки)</b>	
5 /пять/ - 1 мин. 55 сек.	5 /пять/ - 1 мин. 50сек.
4 /четыре/ - 2 мин. 15 сек.	4 /четыре/ - 2 мин. 05сек.
3 /три/ - 2 мин. 30 сек.	3 /три/ - 2 мин. 25 сек.
<b>Прыжок в длину с разбега (юноши)</b>	
5 /пять/ - 450 см	5 /пять/ - 455 см
4 /четыре/ - 435 см	4 /четыре/ - 445 см
3 /три/ - 420 см	3 /три/ - 430см
<b>Прыжок в длину с разбега (девушки)</b>	
5 /пять/ - 375 см	5 /пять/ - 380 см
4 /четыре/ - 365 см	4 /четыре/ - 370 см
3 /три/ - 355 см	3 /три/ - 360см
<b>Прыжок в высоту (юноши)</b>	
5 /пять/ - 140 см	5 /пять/ - 145 см
4 /четыре/ - 130 см	4 /четыре/ - 135 см
3 /три/ - 120 см	3 /три/ - 125 см
<b>Прыжок в высоту (девушки)</b>	
5 /пять/ - 120 см	5 /пять/ - 125см
4 /четыре/ - 110см	4 /четыре/ - 115 см
3 /три/ - 105 см	3 /три/ - 105см
<b>Метание мяча (юноши)</b>	
5 /пять/ - 50 м	5 /пять/ - 55 м
4 /четыре/ - 45 м	4 /четыре/ - 50м
3 /три/ - 30 м	3 /три/ - 40 м
<b>Метание мяча (девушки)</b>	
5 /пять/ - 35 м	5 /пять/ - 40 м
4 /четыре/ - 30 м	4 /четыре/ - 35 м

3 /три/ - 25 м	3 /три/ - 30м
<b>Прыжок в длину с места (девушки)</b>	
5 /пять/ - 175 см	5 /пять/ - 185 см
4 /четыре/ - 160 см	4 /четыре/ - 165 см
3 /три/ - 140 см	3 /три/ - 145 см
<b>Прыжок в длину с места (юноши)</b>	
5 /пять/ - 230 см	5 /пять/ - 235 см
4 /четыре/ - 220 см	4 /четыре/ - 225 см
3 /три/ - 205 см	3 /три/ - 210 см
<b>Бег 3000 м (юноши)</b>	
5 /пять/ - 14,30	5 /пять/ - 14,15
4 /четыре/ - 15,00	4 /четыре/ - 14,30
3 /три/ - 16,00	3 /три/ - 15,00
<b>Бег 1000 м (девушки)</b>	
5 /пять/ - 4,45	5 /пять/ - 4,30
4 /четыре/ - 5,00	4 /четыре/ - 4,45
3 /три/ - 5,30	3 /три/ - 5,00

**Зачетные требования по специализации  
«Общая физическая подготовка»**

**Юноши**

<b>Подтягивание на перекладине</b>	
5 /пять/ - 13	5 /пять/ - 15
4 /четыре/ - 11	4 /четыре/ - 13
3 /три/ - 8	3 /три/ - 10
<b>И.п. - вис на перекладине. Подъем прямых ног к перекладине</b>	
5 /пять/ - 5	5 /пять/ - 5
4 /четыре/ - 3	4 /четыре/ - 3
3 /три/ - 2	3 /три/ - 1
<b>Выход (подъем) силой</b>	
5 /пять/ - 3	5 /пять/ - 5
4 /четыре/ - 2	4 /четыре/ - 3
3 /три/ - 1	3 /три/ - 2
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)</b>	
5 /пять/ - 35	5 /пять/ - 40
4 /четыре/ - 30	4 /четыре/ - 35
3 /три/ - 20	3 /три/ - 25
<b>Подъем прямых ног за голову из и.п. – лежа на спине</b>	
5 /пять/ - 25	5 /пять/ - 27
4 /четыре/ - 20	4 /четыре/ - 23
3 /три/ - 18	3 /три/ - 20
<b>Поднимание и опускание туловища в группировке 1 мин.</b>	
5 /пять/ - 50	5 /пять/ - 52
4 /четыре/ - 45	4 /четыре/ - 47
3 /три/ - 37	3 /три/ - 40

Сед углом, руки в сторону, сек.	
5 /пять/ - 37	5 /пять/ - 40
4 /четыре/ - 35	4 /четыре/ - 37
3 /три/ - 27	3 /три/ - 30
Угол 90 в висе на гимнастической стенке сек.	
5 /пять/ - 7	5 /пять/ - 12
4 /четыре/ - 5	4 /четыре/ - 10
3 /три/ - 3	3 /три/ - 7
Приседание на одной ноге без опоры (пистолет)	
5 /пять/ - 10	5 /пять/ - 12
4 /четыре/ - 8	4 /четыре/ - 10
3 /три/ - 5	3 /три/ - 7
Упор присев, упор лежа, упор присев, встать - 30 сек.	
5 /пять/ - 28	5 /пять/ - 25
4 /четыре/ - 22	4 /четыре/ - 23
3 /три/ - 20	3 /три/ - 22
Прыжок в длину с места	
5 /пять/ - 230	5 /пять/ - 235
4 /четыре/ - 220	4 /четыре/ - 225
3 /три/ - 205	3 /три/ - 210
Приседание на двух ногах - 30 сек.	
5 /пять/ - 27	5 /пять/ - 29
4 /четыре/ - 25	4 /четыре/ - 27
3 /три/ - 22	3 /три/ - 24
Вис на согнутых руках (сек.)	
5 /пять/ - 35	5 /пять/ - 40
4 /четыре/ - 25	4 /четыре/ - 35
3 /три/ - 20	3 /три/ - 30
Сгибание рук в упоре лежа с хлопком	
5 /пять/ - 18	5 /пять/ - 20
4 /четыре/ - 15	4 /четыре/ - 18
3 /три/ - 8	3 /три/ - 15
Челночный бег 9 м (сек.)	
5 /пять/ - 10	5 /пять/ - 9.5
4 /четыре/ - 10.5	4 /четыре/ - 9
3 /три/ - 11	3 /три/ - 10
Сгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках(кузнечик)	
5 /пять/ - 20	5 /пять/ - 30
4 /четыре/ - 18	4 /четыре/ - 25
3 /три/ - 15	3 /три/ - 20
Подъем туловища на наклонной (верхней ступени)	
5 /пять/ - 20	5 /пять/ - 23
4 /четыре/ - 18	4 /четыре/ - 20
3 /три/ - 15	3 /три/ - 18
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)	

5 /пять/ - 60	5 /пять/ - 80
4 /четыре/ - 50	4 /четыре/ - 70
3 /три/ - 40	3 /три/ - 60
<b>Комплексно-силовое упражнение</b>	
30 сек. - пресс, 30 сек. - отжимание (кол-во раз за 1 мин.)	
5 /пять/ - 55	5 /пять/ - 60
4 /четыре/ - 50	4 /четыре/ - 55
3 /три/ - 45	3 /три/ - 50
<b>Подъем туловища на наклонной (верхней ступени)</b>	
5 /пять/ - 20	5 /пять/ - 23
4 /четыре/ - 18	4 /четыре/ - 20
3 /три/ - 15	3 /три/ - 18
<b>Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)</b>	
5 /пять/ - 60	5 /пять/ - 80
4 /четыре/ - 50	4 /четыре/ - 70
3 /три/ - 40	3 /три/ - 60
<b>Комплексно-силовое упражнение</b>	
30 сек. - пресс, 30 сек. - отжимание (кол-во раз за 1 мин.)	
5 /пять/ - 55	5 /пять/ - 60
4 /четыре/ - 50	4 /четыре/ - 55
3 /три/ - 45	3 /три/ - 50
<b>Метание гранаты</b>	
5 /пять/ - 42	5 /пять/ - 60
4 /четыре/ - 38	4 /четыре/ - 55
3 /три/ - 32	3 /три/ - 50
<b>Толчок гири с плеча (16кг)</b>	
5 /пять/ - 15	5 /пять/ - 25
4 /четыре/ - 13	4 /четыре/ - 20
3 /три/ - 10	3 /три/ - 15
<b>Зачетные требования по специализации</b>	
<b>«Общая физическая подготовка»</b>	
<b>Девушки</b>	
И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища (Пресс)	
5 /пять/ - 35	5 /пять/ - 40
4 /четыре/ - 30	4 /четыре/ - 35
3 /три/ - 25	3 /три/ - 30
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)</b>	
5 /пять/ - 12	5 /пять/ - 15
4 /четыре/ - 10	4 /четыре/ - 12
3 /три/ - 8	3 /три/ - 10
И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до уровня горизонтали (кол-во раз)	
5 /пять/ - 18	5 /пять/ - 22
4 /четыре/ - 15	4 /четыре/ - 16
3 /три/ - 10	3 /три/ - 12

В висе на гимнастической стенке удержать бедра на уровне горизонтали (сек.)	
5 /пять/ - 15	5 /пять/ - 20
4 /четыре/ - 10	4 /четыре/ - 15
3 /три/ - 8	3 /три/ - 12
И.п. - лежа на спине. Касание прямыми ногами пола за головой	
5 /пять/ - 15	5 /пять/ - 20
4 /четыре/ - 10	4 /четыре/ - 18
3 /три/ - 8	3 /три/ - 15
Приседание на одной ноге с опорой у гимнастической стенки (пистолет)	
5 /пять/ - 8	5 /пять/ - 9
4 /четыре/ - 5	4 /четыре/ - 7
3 /три/ - 3	3 /три/ - 5
Прыжок в длину с места	
5 /пять/ - 150	5 /пять/ - 180
4 /четыре/ - 130	4 /четыре/ - 150
3 /три/ - 120	3 /три/ - 130
Приседание на двух ногах (за 30 сек.)	
5 /пять/ - 20	5 /пять/ - 25
4 /четыре/ - 18	4 /четыре/ - 20
3 /три/ - 15	3 /три/ - 18
Упор присев, упор лежа, упор присев, встать (кол-во раз за 30 сек.)	
5 /пять/ - 14	5 /пять/ - 16
4 /четыре/ - 12	4 /четыре/ - 14
3 /три/ - 10	3 /три/ - 12
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 1 мин.)	
5 /пять/ - 110	5 /пять/ - 150
4 /четыре/ - 100	4 /четыре/ - 130
3 /три/ - 90	3 /три/ - 110
Выпрыгивание из приседа, встать ( 30 сек.)	
5 /пять/ - 20	5 /пять/ - 25
4 /четыре/ - 15	4 /четыре/ - 23
3 /три/ - 10	3 /три/ - 21
Напрыгивание на гимнастическую скамейку попеременно (30сек.)	
5 /пять/ - 30	5 /пять/ - 40
4 /четыре/ - 25	4 /четыре/ - 30
3 /три/ - 20	3 /три/ - 25
Бег на месте с высоким подниманием бедра с хлопком под ногой (10сек.)	
5 /пять/ -	5 /пять/ - 20
4 /четыре/ -	4 /четыре/ - 18
3 /три/ -	3 /три/ - 15
Достать пол, не сгибая колени, ноги вместе (10сек), коснуться пальцами, кулаками, ладонями	
5 /пять/ - 7	5 /пять/ - 9
4 /четыре/ - 6	4 /четыре/ - 8
3 /три/ - 5	3 /три/ - 7



Упражнение на гибкость: сидя на полу, как можно дальше коснуться кончиками пальцев	
5 /пять/ - 15	5 /пять/ - 18
4 /четыре/ - 13	4 /четыре/ - 15
3 /три/ - 10	3 /три/ - 13
Челночный бег 9 м (сек.)	
5 /пять/ - 13	5 /пять/ - 11
4 /четыре/ - 15	4 /четыре/ - 12
3 /три/ - 17	3 /три/ - 13
Подъем туловища на наклонной (нижней)	
5 /пять/ - 15	5 /пять/ - 17
4 /четыре/ - 12	4 /четыре/ - 15
3 /три/ - 10	3 /три/ - 13
Комплексно-силовое упражнение: 30 сек. - пресс, 30 сек. - отжимание (кол-во раз за 1 мин.)	
5 /пять/ - 40	5 /пять/ - 50
4 /четыре/ - 30	4 /четыре/ - 45
3 /три/ - 20	3 /три/ - 40

## Зачетные требования по специализации

### «Гимнастика»

Опорный прыжок – *высота опоры 120 см*

- юноши: прыжок - ноги врозь через коня вдоль
- девушки: прыжок - ноги врозь через козла.

Скакалка (*различные виды прыжков*)

“полька”, прыжки на двух ногах - ноги вместе, прыжки меняя ноги правая, левая (попеременно), прыжки «лодочка» правая нога впереди, левая сзади, левая впереди, правая сзади, с подскоком, прыжки - руки скрестно, двойной прыжок .

**Бревно (девушки)**

- наскок на бревно (сед верхом, ноги поднять в угол упор на две руки сзади встать)
- ходьба по бревну на носках вперед поворот на носках и назад,
- шаги «польки»
- повороты вправо и влево стоя на носках на 180°;
- повороты в приседе на носках на 180°
- «ласточка» (нога выше уровня талии)
- прыжки со сменой положения ног;
- соскок с бревна прогнувшись;

### **Обруч (девушки)**

- вращение на руке (правая, левая);
- вращение на талии;
- вращение на коленях;
- перепрыгивание с вращением обруча;
- вращение обруча на полу;
- прокат обруча вперед и назад;
- пролезание сквозь катящийся обруч;

### **Брусья (разновысокие) (девушки)**

- вис на верхней жерди, раскачивание, сед на нижнюю жердь в висе на верхней, прогнуться;
- вис в упоре на нижней жерди;
- сед на нижней жерди на правом бедре, упор правой, рукой за верхнюю жердь, левая рука в сторону;
- угол сидя на нижней жерди, упор на руку сзади;
- соскок в правую сторону, перевод руки на нижнюю жердь;

### **Канат (юноши)**

подъём по канату без участия ног

5 м                      4 м                      3 м

### **Канат (девушки)**

подъем в три приёма    2 м                      1,5 м                      1 м

### **Высокая перекладина (юноши)**

- выход с силой в упор на правую руку,
- выход с силой в упор на левую руку,
- выход с силой в упорна две руки,
- подъем переворот,
- выход с силой в упор на две руки, сед на перекладине ноги врозь, переворот 360°.

### **Акробатика**

1. И. п. Упор присев. Кувырки вперед и назад
2. «Ласточка» с переходом в кувырок вперед.
3. И. п. Лежа на спине. Стойка на лопатках «Березка»
4. И.п. Лежа на спине. «Мост»
5. И. п. Ноги расставлены, руки в сторону «Колесо».
6. Стойка на руках с опорой.
7. Стойка на руках без опоры.
8. Выход в стойку с кувырком вперед

## Зачетные требования по специализации

### «Баскетбол»

Аттестация за семестр по специализации баскетбол проводится в конце семестра по трем нормативам.

По результатам тестирования подсчитывается среднее арифметическое суммы всех баллов.

№	Виды испытаний	2 курс			3 курс		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бросок по кольцу в движении (проход) за 10 попыток, (кол-во попаданий) правой рукой	10	9	8	10	9	8
	левой рукой	7	6	5	8	6	5
2.	Штрафной бросок за 10 попыток (кол-во попаданий)	7	6	5	8	7	6
3.	Броски с периметра за 10 попыток (кол-во попаданий)	7	6	5	8	7	6

## Примерная тематика рефератов.

1. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Нарушение биологических ритмов.
3. Понятие «здоровье», его критерии и содержание. Влияние стиля жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
5. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Принципы планирования объема и интенсивности физических и интеллектуальных нагрузок. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
9. Мышечная релаксация и ее значение. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Принципы нагрузки.
10. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы для укрепления здоровья.
11. Диагностика состояния организма. Виды диагностики, их цели и задачи.
12. Самоконтроль, его цели, задачи, виды, основные методы.
13. Что такое развитие? Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма и физической подготовленности.
14. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
15. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) будущего специалиста в сфере управления. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления средствами физической культуры.
16. История развития баскетбола и изменения в правилах игры в процессе эволюции. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основные методики судейства игры.
17. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
18. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
19. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
20. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
21. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.

22. Выполнение упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и в поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
23. Образовательная роль физической культуры.
24. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
25. Эстетическое значение физической культуры.
26. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
27. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
28. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
29. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
30. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
31. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
32. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
33. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.
34. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся старшего возраста.
35. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.