

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)»

Казань, 2025

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 14 сентября 2023 г. N 684 , ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371, с учетом примерной программы по дисциплине ОУД.09 Физическая культура (Протокол №20 от «15» августа 2024 г.).

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

О.П. Попова

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «08 » 09 2025 г.

Председатель ПЦК Иванов

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 9         |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)».

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

### **метапредметных:**

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

### **предметных:**

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Выполнять сборку различных узлов мехатронных устройств и систем.

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

учебная нагрузка обучающегося 78 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 78 часов,
- самостоятельная работа обучающегося *не предусмотрено*.

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

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>                                      | <b>78</b>          |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем:</b>  | <b>78</b>          |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>70</b>          |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 12                 |
| лаб. и практические занятия   | 58                 |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>8</b>           |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 2                  |
| лаб. и практические занятия   | 6                  |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>   | <b>нет</b>         |
| <b>Консультации</b>   | <b>-</b>           |
| <b>Промежуточная аттестация форме Дифференцированного зачета</b>                  |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                 | Объем часов             | Формируемые компетенции (ОК, ПК) |
|---|--|-------------------------|----------------------------------|
|   |  | <b>1 курс 1 семестр</b> | <b>32ч</b>                       |
| <b>Основное содержание</b>                  |  |                         |                                  |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>   |  |                         |                                  |
|   |  | 4                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры | 2                       |                                  |
|   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>            |  |                         |                                  |
|   | TB Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60м   | 2                       |                                  |
|   | Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.   | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 3. Футбол</b>                     |  |                         |                                  |
|   |  | 4                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | TB на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.  | 2                       |                                  |
|   | Остановка, отбор мяча.   | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 4. Волейбол.</b>                  |  |                         |                                  |
|   |  | 4                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | TB на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками   | 2                       |                                  |
|   | Подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.   | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                  |  |                         |                                  |
|   |  | 4                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | TB на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи   | 2                       |                                  |
|   | Передачи мяча, броски с различных точек. Учебная игра с заданием.  | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 6. Общефизическая подготовка.</b> |  |                         |                                  |
|   |  | 2                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | TB на занятиях ОФП.<br>Комплексы упражнений для развития силы.   | 2                       |                                  |
| <b>Раздел 7. Гимнастика.</b>                |  |                         |                                  |
|   |  | 2                       | OK 01, OK 04<br>OK 08            |
|   | TB на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.  | 2                       |                                  |

|  |  |            |                                |
|--|--|------------|--------------------------------|
| <b>Раздел 8. Перетягивание каната (вариативный модуль)</b>   |  | <b>2</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
| Перетягивание каната   |  | <b>2</b>   |                                |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>  |  |            |                                |
| <b>Профessionально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |  | <b>4</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08, ПК 1.1. |
| <b>Теоретическая подготовка</b><br>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.        |  | <b>2</b>   |                                |
| <b>Практические занятия</b><br>ТБ. Комплексы упражнений производственной гимнастики, комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  | <b>2</b>   |                                |
| <b>Зачет</b>   |  | <b>2</b>   |                                |
| <b>1 курс 2 семестр</b>  |  | <b>46ч</b> |                                |
| <b>Основное содержание</b>   |  |            |                                |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>  |  | <b>4</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
| История создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) его значение в данное время.<br>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.            |  | 2          |                                |
| <b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>  |  | <b>4</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
| ТБ при занятиях лыжным спортом. Способы перехода с хода на ход.<br>Способы торможения.   |  | 2          |                                |
| <b>Раздел 3. Общефизическая подготовка.</b>  |  | <b>4</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
| ТБ. Комплексы упражнений в парах<br>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем (табата, стречинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)   |  | 2          |                                |
| <b>1.1 Теоретическая подготовка</b>  |  | <b>2</b>   | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  |  | <b>2</b>   |                                |

|   |  |           |                                |
|---|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Раздел 4. Перетягивание каната (вариативный модуль)</b>                        |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | Перетягивание каната, техника захвата  | 2         |                                |
|   | Перетягивание каната   | 2         |                                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика.</b>  |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.  | 2         |                                |
|   | Акробатические связки из изученных элементов.  | 2         |                                |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>  |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.  | 2         |                                |
|   | Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.  | 2         |                                |
| <b>Раздел 7. Волейбол.</b>  |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач.  | 2         |                                |
|   | Совершенствование верхней прямой подачи мяча, техники приема подачи.   | 2         |                                |
| <b>Раздел 8. Футбол</b>   |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.   | 2         |                                |
|   | Тактические действия в защите, нападении Учебная игра.   | 2         |                                |
| <b>1.2 Теоретическая подготовка</b>   |  | <b>2</b>  |                                |
|   | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2         |                                |
| <b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>   |  | <b>4</b>  | OK 01, OK 04<br>OK 08          |
|   | ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Техника бега на короткие дистанции.  | 2         |                                |
|   | Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м.  | 2         |                                |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> |  |           |                                |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                    |  | <b>10</b> | OK 01, OK 04<br>OK 08, ПК 1.1. |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                                |
|   | ТБ Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2         |                                |
|   | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий                                 | 2         |                                |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   |  | <b>2</b>  |                                |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>78</b> |                                |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

##### **Малый спортивный зал:**

- беговая дорожка электрическая – 2шт.;
- велоэргометр Housef -2 шт.;
- гребной тренажер ALEX -2 шт.;
- скамья атлетическая «Универсал» - 2 шт.;
- стойки атлетические «Форум- универсал» с брусьями – 1 шт.;
- стол для борьбы на руках – 1 шт.;
- теннисный стол – 2 шт.;
- тренажер силовой многофункциональный – 3 шт.;
- тренажер турник – брусья – 1 шт.;
- гантели – 8 шт.;
- диски в наборе;
- скамейки гимнастические – 3 шт.

##### **Спортивная площадка**

###### **Площадка игровая баскетбольная/ волейбольная/ для мини-футбола 19м\*10 м:**

- баскетбольная стойка -2 шт.;
- скамья со спинкой SK 022 – 3 шт.;
- скамейка горизонтальная 1687\*174\*1118 – 1 шт.;
- ворота для мини футбола – 1 шт.

###### **Площадка с тренажерами 19м\*9м:**

- тренер Жим от груди 1206х1134х1877 – 1шт.

##### **Спортивный инвентарь:**

- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мяч для мини футбола – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.;
- мяч Sunny – 2 шт.;
- мяч V100 -1 шт.;
- мяч Artengo – 2 шт.;
- коврик гимнастический – 10 шт.;
- ракетки набор – 4 шт.;
- комплекты лыж – 13 комплектов.

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

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

Основные источники:

1. Лях Владимир Иосифович. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО <https://znanium.ru/catalog/document?id=465342>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>

1. <http://zdd.1september.ru/>

2. <http://www.edu.ru>

3. PowerLifting.ru

4. ironman.ru

5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

6. <http://физруку.рф>

7. <http://spo.1september.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|
| <b>Личностные:</b>   |   |
| Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;   | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.  |
| Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;   |   |
| Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  |   |
| Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысовых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы. |   |
| <b>Метапредметные:</b>   |   |
| М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);  |   |
| М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории  |   |
| М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности  |   |
| <b>Предметные:</b>   |   |
| П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оценивание практической работы</li> <li>✓ тестирование</li> <li>✓ тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>✓ демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>✓ сдача контрольных нормативов</li> <li>✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>✓ сдача нормативов ГТО</li> </ul> |
| П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  |   |
| П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;   |   |
| П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме   | <p>Текущий контроль:</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>  | <p>рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> |
| <p>П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> | <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>  |
| <p>П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>   |   |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность общих, профессиональных компетенций, но и личностных результатов воспитания.

| <b>Результаты<br/>(освоенные общие<br/>компетенции)</b>  | <b>Основные показатели<br/>оценки результата</b>  | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки</b>  |
|--|---|--|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> | <p>Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p>  | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>                                    | <p>Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> | <p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <p>Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.<br/>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> |
|---|--|--|

| Результаты (освоенные профессиональные компетенции)                      | Основные показатели оценки результата  | Формы и методы контроля и оценки   |
|--|--|--|
| ПК 1.1. Выполнять сборку различных узлов мехатронных устройств и систем. | Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины |

## **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 выбранных 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 разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
  - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Физи-<br>ческие<br>способ-<br>ности | Контро-<br>льное<br>Упраж-<br>нение<br>(тест)   | Возраст,<br>лет | Оценка        |         |               |               |         |               |
|----------|-------------------------------------|---|-----------------|---------------|---------|---------------|---------------|---------|---------------|
|          |                                     |   |                 | Юноши         |         |               | Девушки       |         |               |
|          |                                     |   |                 | 5             | 4       | 3             | 5             | 4       | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные                     | Бег<br>30 м (сек)   | 16              | 4,4 и<br>выше | 5,1–4,8 | 5,2 и<br>ниже | 4,8 и<br>выше | 5,9–5,3 | 6,1 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17              | 4,3           | 5,0–4,7 | 5,2           | 4,8           | 5,9–5,3 | 6,1           |
| 2        | Коорди-<br>национ-<br>ные           | Челноч-<br>ный бег<br>3×10м<br>(сек)  | 16              | 7,3 и<br>выше | 8,0–7,7 | 8,2 и<br>ниже | 8,4 и<br>выше | 9,3–8,7 | 9,7 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17              | 7,2           | 7,9–7,5 | 8,1           | 8,4           | 9,3–8,7 | 9,6           |
| 3        | Скорост-<br>но-<br>силовые          | Прыжки в<br>длину с<br>места (м)  | 16              | 230 и<br>выше | 195–210 | 180 и<br>ниже | 210 и<br>выше | 170–190 | 160 и<br>ниже |
|          |                                     |   | 17              | 240           | 205–220 | 190           | 210           | 170–190 | 160           |
| 4        | Гибкость                            | Наклон<br>вперед из<br>положе-<br>ния стоя<br>(см)  | 16              | 15 и<br>выше  | 9–12    | 5 и<br>ниже   | 20 и<br>выше  | 12–14   | 7 и<br>ниже   |
|          |                                     |   | 17              | 15            | 9–12    | 5             | 20            | 12–14   | 7             |
| 5        | Силовые                             | Подтяги-<br>вание: на<br>высокой<br>перекла-<br>дине из<br>виса, кол-<br>во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекла-<br>дине из<br>висалежа,<br>количест-<br>в раз<br>девушки | 16              | 11 и<br>выше  | 8–9     | 4 и<br>ниже   | 18 и<br>выше  | 13–15   | 6 и<br>ниже   |
|          |                                     |   | 17              | 12            | 9–10    | 4             | 18            | 13–15   | 6             |

## ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1 курса

| Виды движений   | девушки                            |                            |                            | юноши                      |                            |                            |
|---|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|   | «5»                                | «4»                        | «3»                        | «5»                        | «4»                        | «3»                        |
| Бег на короткие дистанции:<br>60 м.<br>100 м.   | 9,8<br>16,0                        | 10,2<br>16,8               | 11,4<br>17,8               | 8,5<br>13,5                | 9,0<br>14,0                | 9,5<br>14,5                |
| Кросс<br>500м.<br>1000м.<br>2000м.<br>3000м.  | 1.55<br>4.30<br>10.20<br>б/у врем. | 2.05<br>5.10<br>10.40<br>- | 2.20<br>6.00<br>11.10<br>- | -<br>3.30<br>7.20<br>12.30 | -<br>3.50<br>7.50<br>13.20 | -<br>4.10<br>8.20<br>14.00 |
| Лыжные гонки<br>3км.<br>5км.  | 18.00<br>-                         | 19.00<br>-                 | 21.00<br>-                 | -<br>24.00                 | -<br>25.30                 | -<br>26.30.                |
| Рывок гири<br>16 кг (количество раз)  | -                                  | -                          | -                          | 35                         | 25                         | 15                         |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 16                                 | 10                         | 9                          | 36                         | 18                         | 10                         |
| Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)      | 30                                 | 25                         | 20                         | 38                         | 32                         | 28                         |
| Волейбол (кол-во раз)<br>-верхняя прямая подача (из 3-х)<br>-верхняя передача над собой       | 3<br>8                             | 2<br>6                     | 1<br>5                     | 3<br>10                    | 2<br>8                     | 1<br>6                     |
| Баскетбол (10 попыток, кол-во раз)<br>- штрафной бросок<br>- бросок из-под щита после ведения | 4<br>7                             | 3<br>6                     | 2<br>4                     | 5<br>8                     | 4<br>7                     | 3<br>5                     |

## **5 ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ.**

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды массажа.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Двигательная активность и здоровье человека

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Обзор методов оздоровления.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.

Паралимпийский спорт в России.

Подготовка и проведение спортивно-оздоровительного мероприятия.

Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Факторы, влияющие на развитие силы.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическое воспитание в семье

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.