

Государственное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Образовательный центр с. Камышла» муниципального района Камышлинский

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
  
(подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
« 01 » \_\_\_\_\_ 20 20 г.

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
\_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
\_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА.**

ОУП. 05 «Физическая культура»

*код и название учебной дисциплины*

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии:

39.01.01 «Социальный работник»

*код и наименование профессии*

Камышла 2020 г.

ОДОБРЕНА  
Методическим объединением  
преподавателей общеобразовательных  
учебных предметов.

Протокол № 2 от «28» 08 2020 г.

Председатель МО  
[подпись] / Хуснутдинова И. К. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол №     от «   »     20     г.

Председатель МО  
    /     /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол №     от «   »     20     г.

Председатель МО  
    /     /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор [подпись] / Адиголов М.В. /  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«28» 08 2020г.

Эксперт     /     /  
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание, долж-  
ность, наименование организации,  
научное звание)

Дата актуа- лиза- ции	Результаты актуализации	Подпись разработчика

### Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в ПУ № 40. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в ПУ № 40 является формирование физической культуры личности юношей и девушек в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на подготовку выпускников ПУ к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в армии к воспитанию детей), а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируется задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корректирующей и прикладной направленности;
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся.

Особенностями примерной программы образовательной области «Физическая культура» в ПУ являются:

- соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования;
- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), видами учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую профессионально-прикладную и индивидуально-ориентированную физическую подготовку учащихся, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- с учетом принципа достаточности и в соответствии со структурной организацией физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью» (операционный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки выпускников» (мотивационный компонент учебного предмета);
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении учащимися учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения (опредмечивание знаний);
- раздел учебной программы «Способы физкультурной деятельности» включает в себя два соответствующих подраздела «Физическая культура с общеприкладной направленностью» и «Физическая культура со спортивно-рекреационной направленностью». Содержание первого подраздела ориентировано на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлено так называемыми базовыми видами

спорта (гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика, спортивные игры). В свою очередь, содержание второго подраздела ориентировано на формирование у школьников основ индивидуальной физкультурной деятельности, интереса и потребностей в совершенствовании своего тела, собственной двигательной и физической подготовленности. Важной особенностью данного подраздела является то, что основу его содержания составляют современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивационной ценностью и имеющие определенную актуальность и привлекательность для выпускников школы – как для девушек, так и для юношей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### **Волейбол**

*Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной клетке, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

#### **Баскетбол**

*Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

#### **Ручной мяч**

*Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.*

#### **Футбол (для юношей)**

*Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.*

### **5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. *Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.* Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

## **6. Виды спорта по выбору**

### ***Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.*

### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

*Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

### ***Элементы единоборства***

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.*

***Каратэ-до, айкидо, таэквондо*** (восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).

*Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).*

*Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.*

*Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.*

#### **Дыхательная гимнастика**

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.*

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).*

#### **Спортивная аэробика**

*Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.*

*Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.*

*Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.*

*При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.*

\* Представление о единстве психического и физического в человеке позволяет использовать элементы хатхи-йоги, не насыщая занятия познанием философской йоги.

### Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенного знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
<b>Легкая атлетика:</b> 1. Бег на дистанции 30,60,100, 1500м. Бег с преодолением препятствий на местности. Эстафеты с координационными элементами. Подвижные игры. 2. Основы навыков прыжков. Прыжки через скамейку боком с поворотом в прыжке, спиной вперед с высоты и в высоту, тройной, пятеркой с места. Прыжки через скакалку.	Практические занятия
<b>Волейбол:</b> 1. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек с перемещением. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию.	Практические занятия
<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, торможение плугом. Ходьба с равномерной скоростью до 3 км	Практические занятия
<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча в беге. Обманные движения на месте и перед броском. Броски в кольцо после двойного шага в движении. Передача мяча ударом в пол одной, двумя руками после двойного мяча и удара о пол.	Практические занятия
<b>Знания</b>	
Что нужно знать о беге, какие виды бега существуют в физкультурно – спортивной практике. Как отличить прыжки от ходьбы и бега, какие прыжки используются в жизни человека	Сдача контрольных нормативов
Какие игры называют сюжетными, как отличить сюжетную игру от бессюжетной, какие обстоятельства необходимо принимать во внимание при выборе игры, как объяснить игру, способы выделения водящих и распределения на команды, помощники – будущие организаторы игры, как определить результат игры	Участие в различных соревнованиях
Понятия «Лыжный спорт» и «Лыжная подготовка». Виды лыжного спорта. Основные элементы передвижения на лыжах, стойка, лыжный шаг, скольжение, сталкивание. Лыжные ходы. Спуски. Торможения.	Участие в соревнованиях

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### 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).

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

Физи- ческие спо- собно- сти	Кон- трольное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Ско- рост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Коор- дина- цион- ные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Ско- рост- но- сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Вы- носи- вость	6- минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
		17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Сило- вые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса ле- жа, коли- чество раз (де- вушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

**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
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.

Программа по предмету «Физическая культура»  
 Специальность «Социальный работник»  
 1-курс

№	Наименование тем	Кол-во часов	Уровень усвоения
	Легкая атлетика	22	
1.	Теоретические сведения. Правила самостоятельных занятий по легкой атлетике	1	
2.	Теоретические сведения. Правила самостоятельных занятий по легкой атлетике	1	
3.	Теоретические сведения. Бег по прямой 2х30. Низкий старт. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
4.	Теоретические сведения. Бег по прямой 2х30. Низкий старт. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
5.	Теоретические сведения. Бег по повороту 2х60. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
6.	Теоретические сведения. Бег по повороту 2х60. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
7.	Бег 30м (на результат). Прыжки в длину с места. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	
8.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег 2х60 м. Специальные прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	
9.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег 2х60 м. Специальные прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	
10.	Бег 100 м. (на результат). Прыжки в высоту. Способом «перешагивание»	1	
11.	Бег 100 м. (на результат). Прыжки в высоту. Способом «перешагивание»	1	
12.	Передача эстафеты бег 4х100 м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	
13.	Прыжки в длину «согнув ноги» (на результат). Прыжки в высоту. Метание гранаты 700 гр.	1	
14.	Прыжки в высоту (на результат). Метание гранаты на дальность. Бег в медленном темпе 10 мин.	1	
15.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Эстафетный бег 4х400	1	
16.	Метание гранаты 700 гр. (на результат). Бег в медленном темпе 10 мин.	1	
17.	Эстафетный бег 4х400 м. Бег в медленном темпе 10 мин.	1	
18.	Бег 3000 м. (на результат)	1	
19.	ППФП. ОРУ с предметом ОФП	1	2
20.	Спортивная игра «футбол». Воспитание волевых качеств.	1	2
21.	Подвижные игры на свежем воздухе. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды	1	
22.	Совершенствование функции «внимание» в игре «веселые старты»	1	2
	Спортивные игры	24	2
23.	Волейбол. Правила проведения разминки на занятиях по волейболу. Перемещения, остановки.	1	2

36.	Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра.	1	
37.	Передача мяча снизу, стоя спиной к направлению полета мяча. Прием мяча снизу от сетки. Одиночное блокирование.	1	
38.	Передача мяча снизу, стоя спиной к направлению полета мяча. Прием мяча снизу от сетки. Одиночное блокирование	1	
39.	Нападающий удар с передачи. Подачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1	
40.	Нападающий удар с передачи. Подачи мяча сверху и снизу. Учебная игра	1	
41.	ППФП. ОРУ с мячом ОФП	1	
42.	ППФП. ОРУ с мячом ОФП	1	
43.	ППФП. Воспитание волевых качеств. Учебная игра в волейбол	1	
44.	ППФП. Воспитание волевых качеств. Учебная игра в волейбол	1	
45.	Нападающий удар и блокирование, страховка командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
46.	Нападающий удар и блокирование, страховка командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
47.	Передача мяча сверху (на результат). Учебная игра. Передача мяча снизу	1	
48.	Передача мяча сверху (на результат). Учебная игра. Передача мяча снизу	1	
49.	Передача мяча снизу (на результат). Учебная игра с заданием.	1	
50.	Передача мяча снизу (на результат). Учебная игра с заданием.	1	
51.	Подача мяча сверху (на результат). Командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	
52.	Подача мяча снизу (на результат). Прием и передача мяча. Учебная игра.	1	
53.	Подача мяча снизу (на результат). Прием и передача мяча. Учебная игра.	1	
54.	Повторение изученных технических приемов. Применение изученных приемов в двусторонней игре	1	
55.	Повторение изученных технических приемов. Применение изученных приемов в двусторонней игре	1	
56.	Совершенствование функции «внимания» в двусторонней игре с заданием.	1	
57.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
58.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
59.	Теория. Основы самоконтроля. ЗОЖ. Рациональное питание. Формирование правильной осанки.	1	
	Лыжная подготовка	31	
60.	Правила самостоятельных занятий во время занятий на лыжах. Теоретические сведения.	1	
61.	Правила самостоятельных занятий во время занятий на лыжах. Теоретические сведения.	1	
62.	Одновременно - безшажный ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1	

51.	Одновременно - безшажный ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1	
52.	Одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1	
53.	Одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2.5 км	1	
54.	Попеременно-двухшажный ход. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3 км.	1	
55.	Попеременно-двухшажный ход. Повороты на месте. Прохождение дистанции 3 км.	1	
56.	Попеременно-четырёхшажный ход. Повороты в движении. Прохождение дистанции 3 км.	1	
57.	Попеременно-четырёхшажный ход. Повороты в движении. Прохождение дистанции 3 км.	1	
58.	Переход с одновременного хода на попеременный. Развитие быстроты 3x100 м. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	-
59.	Переход с одновременного хода на попеременный. Развитие быстроты 3x100 м. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
60.	Переход с попеременного хода на одновременный. 5x50 м. ускорениями до максимальной скорости Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
61.	Переход с попеременного хода на одновременный. 5x50 м. ускорениями до максимальной скорости Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
62.	ППФП. Развитие силы всех групп мышц . Прохождение пересеченной местности 6 км.	1	
63.	ППФП. Развитие силы всех групп мышц . Прохождение пересеченной местности 6 км.	1	
64.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Игра «веселые старты» на лыжах	1	
65.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Игра «веселые старты» на лыжах	1	
66.	Преодоление препятствий. Тест на быстроту хода. Прохождение дистанции 4 км.	1	
67.	Преодоление препятствий. Тест на быстроту хода. Прохождение дистанции 4 км.	1	
68.	Спуски и торможения. Преодоление препятствий. Одновременные лыжные ходы	1	
69.	Спуски и торможения. Преодоление препятствий. Одновременные лыжные ходы	1	
70.	Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 6 км.	1	
71.	Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 6 км.	1	
72.	Эстафета 4x800 м.	1	
73.	Прохождение дистанции 3 км (на результат). Закрепление изученных ходов, подъемов, спусков	1	
74.	Прохождение дистанции до 6 км.	1	

79.	ППФП. Воспитание волевых качеств. Проведение соревнования по лыжной подготовке.	1	
	Баскетбол	17	
80.	Теоретические сведения: правила проведения самостоятельной разминки на занятиях по баскетболу. Перемещения с изменением направления	1	
81.	Теоретические сведения: правила проведения самостоятельной разминки на занятиях по баскетболу. Перемещения с изменением направления	1	
82.	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча	1	
83.	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча	1	
84.	Передача мяча двумя и одной рукой. Сочетание приемов: финт на уход в одну сторону с последующим ведением мяча в другую..	1	
85.	Передача мяча двумя и одной рукой. Сочетание приемов: финт на уход в одну сторону с последующим ведением мяча в другую	1	
86.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча и бросок его в корзину. Учебная игра.	1	
87.	Броски мяча со средних дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
88.	Вырывание и выбивания мяча. Тактические действия игроков в защите.	1	
89.	ППФП. ОРУ с мячом. ОФП	1	
90.	Воспитание волевых качеств. «Веселые старты» по баскетболу.	1	
91.	Ведение мяча и бросок его в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
92.	Штрафные броски (на результат). Закрепление технических приемов. Учебная игра.	1	
93.	Тактические действия игроков в нападении. Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски.	1	
94.	Контрольная игра по баскетболу.	1	
95.	ППФП. Совершенствование функции «внимание». Эстафета с заданием по сигналу	1	
96.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	1	
97.	Теория: физические качества. Прикладные умения и навыки. Физическая культура.	1	
	Легкая атлетика	13	
98.	Низкий старт. Бег 2х30 м. Финиширование. Бег в медленном темпе 5 мин.	1	
99.	Бег по прямой 2х60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на точность. Бег в медленном темпе 5 мин.	1	
100.	Бег 30 м. (на результат). Прыжки в длину с места и с разбега. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	
101.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1	
102.	Бег 100 м. (на результат). Эстафетный бег 4х400 м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	
103.	ППФП. ОРУ с палкой ОФП	2	

104.	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Подвижные игры на свежем воздухе.	2	
105.	Прыжки в длину с разбега (на результат). Прыжки в высоту (на результат). Метание гранаты.	2	
106.	Прыжки в высоту (на результат). Метание гранаты. Бег в медленном темпе 8 мин.	2	
107.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в медленном темпе 10 мин	2	
108.	Метание гранаты 700 гр. (на результат). Бег в медленном темпе 10 мин.	2	
109.	Бег 3000 м. (на результат) Сдача задолженностей по легкой атлетике	2	
110.	ППФП. Воспитание волевых качеств. Спортивная игра в «футбол»	2	
111.	Совершенствование функции «внимания». Подвижные игры с заданием.	2	