**Министерство образования и науки Калужской области**

**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение Калужской области**

**«Тарусский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ.05 Физическая культура**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Таруса

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура разработана с учетом ФГОС СОО приказ Минобрнауки России от 12.05.2012 №413 с изменениями от 29.12.2014 №1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.12.2022 г. №1100 ,с учетом Примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з);

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); (с уточнениями ( протокол № 3 от 25 мая 2017 года)

Организация разработчик: ГБПОУ КО «ТМТ»

Разработчик – Ванюкова О.И., преподаватель

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1 Личностные результаты воспитания.

1. Содержание учебного предмета
2. Тематическое планирование .
3. Условия реализации программы.

5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.

6. Лист внесения изменений.

*Приложение 1*.Оценка уровня физических способностей обучающихся

*Приложение 2*.Оценка уровня физической подготовленности

юношей основного и подготовительного учебного отделения

*Приложение 3*.Оценка уровня физической подготовленности

девушек основного и подготовительного учебного отделения

*Приложение 4*.Требования к результатам обучения обучающихся

специального учебного отделения

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.3.2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1.3.3. Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки 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;
* 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;

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**физическая культура и основы  
здорового образа жизни**

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.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья1.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная  
деятельность 2**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| в том числе: |  |
| Практические занятия | *110* |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

**3.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала** | **Объем часов** |
| **1** | **2** | **3** |
| **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | | **3** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| 1. 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 колледже (валеологическая и профессиональная направленность).  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |  |
|  |  |
| **Тема 1.1**  **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| Лекции  1. 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. |  |
| Лабораторные работы | - |
| Практические занятия | - |
| Контрольные работы | - |
| Контрольные работы | - |
| **РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | | **110** |
| **Тема 2.1**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала:** | **4** |
| Практические занятия  1.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.  *2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.* | 2  2 |
| Лабораторные работы | - |
| Контрольные работы | - |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала:** | **20** |
| Практические занятия   * 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 40м., 60м.,100 м;   2. Эстафетный бег 4х25; 4х50; 4х100 м, 4х400 м;   3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)   4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;   5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;   6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);   7. Толкание ядра. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2 |
| Лабораторные работы | -2 |
| Контрольные работы | - |
| **Тема 2.3**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала:** | **10** |
| Практические занятия   1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями; 3. Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем. 4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением). 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ( упражнения для коррекции нарушений осанки). 6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание) 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы и упоры). 8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки). 9. Упражнения для коррекции зрения. 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 11. Упражнения на перекладине, брусьях. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | Лабораторные работы |  |
|  | Контрольные работы |  |
| **Тема 2.4**  **Спортивные игры:**  **настольный теннис** | **Содержание учебного материала:** | **12** |
| 1. Правила игры. Техника безопасности игры.  2. Стойка игрока. Способы держания ракетки.  3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.  4. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча.  5. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча.  6. Тактика игры.  7. Учебная игра | 1  1  2  2  2  2  2 |
| Лабораторные работы | - |
| Контрольные работы | - |
| **Тема 2.5**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала:** | **16** |
| Практические занятия   1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. 2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 3. Преодоление подъемов и препятствий. 4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. 6. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон. 7. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование и др. Правила соревнований. 8. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 9. Имитация на месте поворотов переступением вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. 10. Перенос веса тела с одной ноги на другую из положения двустороннего упора. 11. Передвижение коньковым ходом. | 1  1  1  1  2  2  2  2  2  2  2 |
| Лабораторные работы | - |
| Контрольные работы | - |
| **Тема 2.6**  **Спортивные игры:**  **волейбол** | **Содержание учебного материала:** | **20** |
| Практические занятия   1. *Правила игры. Техника безопасности игры.* 2. *Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.* 3. *Исходное положение (стойки), перемещения, передача* 4. *Подача, нападающий удар.* 5. *Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,* 6. *Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,* 7. *Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.* 8. *Учебная игра* | 1  1  1  1  2  2  2  2  2  2  4 |
| Лабораторные работы | - |
| Контрольные работы | - |
| **Тема 2.7.**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала:** | **18** |
| 1. Особенности использования атлетическойгимнастики как средства физической  подготовки к службе в армии;  2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.  3. Упражнения с собственным весом.  4. Техника выполнения упражнений.  5. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения,  количества повторений.  6. Комплексы упражнений для акцентированногоразвития определённых мышечных групп.  7. Круговая тренировка.  8. Акцентированное развитие гибкости впроцессе занятий атлетической гимнастикой на  основе включения специальных упражнений иих сочетаний | 2  2  2  2  2  2  2  4 |
| Лабораторные работы |  |
| Контрольные работы |  |
| **Тема 2.8**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала:** | **10** |
| 1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).  2.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ( упражнения для коррекции нарушений осанки).  3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы и упоры).  4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки).  5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции зрения). | 2  2  2  2  2 |
|  | **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ** | **2** |
| - |
| Лабораторные работы | - |
| Контрольные работы |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованиеминвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив-ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волей-больных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия ка-дрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

**Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники**

Решетников Н.В Физкультура, Академия 2014

**Интернет-ресурсы**

1. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложения

*Приложение 1*

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Оценка** | |  |  |  |  |
|  | **Физические** |  | **Возраст,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** |  | **Юноши** |  |  |  | **Девушки** |  |  |
| **способности** | **лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Координа- | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 | 8,0—7,7 | 8,2 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |  |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 |  | 210 | 170—190 | 160 |  |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 |  | 210 | 170—190 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Выносли- | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла- | 16 | 11 | 8—9 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно- |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Приложение 2*

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 3 000 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 | 10 | 8 | 5 |  |
| на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 (коли- | 13 | 11 | 8 |  |
| чество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество | 12 | 9 | 7 |  |
| раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9. | Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |  |
|  | |  |  |  |  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество | | 7 | 5 | 3 |  |
| раз) | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
|  утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
|  производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
|  релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение 3*

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 2 000 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 | 8 | 6 | 4 |  |
| на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли- | 20 | 10 | 5 |  |
| чество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

*Окончание таблицы*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
|  утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
|  производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
|  релаксационной гимнастики | |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Пр и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение 4*

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

* 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* 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 определять 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).