

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Режевской политехникум»
(ГАПОУ СО «Режевской политехникум»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по основной профессиональной образовательной программе
среднего профессионального образования
программы подготовки специалистов среднего звена
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Реж, 2018

Рассмотрено: на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № 11 от «15» июня 2018 г.

Одобрено: на заседании методического совета техникума протокол № 11 от «16» июня 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным институтом развития образования (ФГАУ «ФИРО»), 2015 г. и в соответствии с ФГОС СПО по специальности (профессии) 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчики:

Тушина Анна Николаевна преподаватель физической культуры.

Ярополов Павел Александрович преподаватель физической культуры.

Калистратов Николай Александрович преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена.

1.1. Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» дисциплина входит в общеобразовательный цикл программы подготовки специалистов среднего звена и относится к и относится к обязательной части учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

Цель: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен 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 препятствие 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- 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.

Формируемые компетенции:

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: - максимальная учебная нагрузка обучающегося -244 часа; в том числе: - обязательна аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 122 часов; - самостоятельная работа обучающегося -114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе: практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		28	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	14	
	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		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	4	2
	1.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		
Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	4	2
	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		
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	4	2
	1. 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.		
Тема 5 Физическая культура в	Содержание учебного материала	2	2
	1. Личная и социально–экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы		

<p>профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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.</p>		
<p>Раздел 2. Практическая часть</p>			
<p>Тема 1 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>26</p>	
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно–силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления</p>		
	<p>1.Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>6</p>	<p>2</p>
	<p>2.Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p>3. Низкий старт, стартовый разгон.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p>4.Бег на средние и длинные дистанции. (800м, 2000–3000м.)</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p>5.Эстафетный бег 400 м×100 м, 4×400</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p>6.Прыжки в длину и в высоту с разбега.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся тематика самостоятельной работы:</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Бег с равномерным ускорением.</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15–20 м. и свободный бег между ускорениями.</p> <p style="padding-left: 40px;">3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др</p>	<p>16</p>	
<p>Тема 2 Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>18</p>	

	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	1.Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.).	6	2
	2.Акробатические упражнения	6	2
	3.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Тематика самостоятельной работы:</p> <p>1. Упражнения для развития физических качеств</p> <p>- упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами</p> <p>– для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног</p> <p>– ходьба, бег, прыжки, метание</p> <p>2. Упражнения для развития быстроты</p> <p>3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).</p> <p>Следующие упражнения:</p> <p>Группировки</p> <p>– перекат</p> <p>– кувырок вперед, назад, боком</p> <p>– кувырок назад согнувшись</p> <p>– кувырок назад в стойку на руках</p> <p>– кувырок назад прогнувшись через плечо</p>	22	

	– кувырок с прыжком		
Тема 3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	
	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.		
	1.Одновременные, классические лыжные ходы.	4	2
	2.Попеременные, классические лыжные ходы	4	
	3.Коньковые лыжные ходы	4	
	4.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	2
	5.Повороты в движении и на месте.	4	2
	6.Техника преодоления подъемов	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)	22	
Тема 4 Спортивные игры	Содержание учебного материала	60	

	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.		
	1.Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	6	2
	2.Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	6	2
	3.Нижняя и верхняя прямая подача.	6	2
	4.Техника нападающего удара.	6	2
	5.Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	6	2
	6.Игра в волейбол по правилам.	6	2
	7.Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг	6	2
	8.Техника броска в баскетболе	6	2
	9.Тактические действия в нападении и защите.	6	2
	10.Игра в баскетбол по правилам.	6	2
Тема 5 Настольный теннис	Содержание учебного материала	16	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей,		

	ориентации в пространстве, скорости реакции, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	1.Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Стойки игрока.	2	2
	2.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	2
	3.Подачи, подрезка Срезка, накат, поставка	2	2
	4.Учебно–тренировочная игра	2	2
	5.Тактика игры, стили игры. Тактика одиночной и парной игры.	2	2
	6.Тактические комбинации	2	2
	7.Тактика одиночной и парной игры	2	2
	8.Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения для развития физических качеств -упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног . –упражнения на укрепление мышц спины 2. Упражнения для мышц брюшного пресса	10	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего часов		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация учебной дисциплины требует наличия: **спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козёл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курслекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2017.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2018.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

5. Шадрина, И.В. Теория и методика математического развития: Учебник и практикум для СПО / И.В. Шадрина. - Люберцы: Юрайт, 2019.

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99–ФЗ, от 07.06.2013 № 120–ФЗ, от 02.07.2013 № 170–ФЗ, от 23.07.2013 № 203–ФЗ, от 25.11.2013 № 317–ФЗ, от 03.02.2014 № 11–ФЗ, от 03.02.2014 № 15–ФЗ, от 05.05.2014 № 84–ФЗ, от 27.05.2014 № 135–ФЗ, от 04.06.2014 № 148–ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145–ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06–259 «Рекомендации 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».

5. Бишаева А. А. Профессионально–оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально–психологического здоровья детско–молодежных групп. — Кострома, 2017.

Интернет–ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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

4. www.goucp32441.narod.ru (сайт: Учебно–методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

3.3. Особенности организации образования для лиц с ОВЗ и инвалидов

Программа разработана с учетом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями. Программа разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015г. №06-830.

Для обучающихся из числа лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов) реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, путем соблюдения следующих общих требований:

- проведение учебных занятий, промежуточной аттестации по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов) в одном спортивном зале совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных

особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);

- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами на учебных занятиях с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудиторию, а также их пребывания в указанных помещениях.

Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование соответствующее преподаваемой дисциплине с обязательным прохождением стажировок и повышения квалификации не реже одного раза в 3 года, а так же и курсы повышения квалификации для педагогов по инклюзивному образованию для обучения лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов). Преподаватели должны знать порядок реализации дидактических принципов индивидуального и дифференцированного подходов, развивающего, наглядного и практического характера обучения.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Формируемые компетенции
1	2	3
<p>Знания: Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Умения: Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно-оздоровительной деятельности Сдача контрольных нормативов</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>

<p>системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.</p>		
---	--	--

Упражнения для лиц с ОВЗ на координацию рук и ног, на развитие ОДА.

Упражнение 1. Пространство И. П.– стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие И. П.– то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра И. П.– то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо–вверх–влево–вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник 1. И. П.– лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол. 2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол. 3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног – в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

Упражнение 8. Журавль Л. П.– стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе – выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 9. Неваляшка И. П.– сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3–4 до 10–12 раз, удерживая равновесие от 2–3 секунд до 10–15 секунд. Тип дыхания – нижнее.

Упражнение 10. Краб И. П.– сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8	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 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195-210	180 и ниже	210	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1100 и ниже	1300	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100 и ниже	1300	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5 и ниже	20	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5 и ниже	20	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16	11	8-9	4 и ниже	18	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4 и ниже	18	13-15	6 и ниже

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ (основной медицинской группы)**

№	Тесты	Оценка		
		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	Прыжки в длину с места (см)	10	8	5
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК (основной медицинской группы)**

№	Тесты	Оценка		
		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	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до ,5