

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 28.05.2024 14:58:44  
Уникальный программный ключ:  
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c5

**Министерство транспорта Российской Федерации  
Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Самарский государственный университет путей сообщения»  
(СамГУПС)  
Филиал СамГУПС в г. Кирове**

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

для специальности

13.02.07 Электроснабжение  
(по отраслям)

**Год поступления по УП:  
2020 год**

*Базовая подготовка среднего профессионального образования*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначена для реализации и является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка) и с учетом примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется с учетом рабочей программы воспитания обучающихся в ФБГОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения».

В соответствии с системным подходом к проблеме воспитания студенческой молодежи реализация воспитательной функции осуществляется в единстве **учебной деятельности** (на занятиях, во внеучебной деятельности по изучаемой дисциплине) и **внеучебной воспитательной работы**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) компетенции.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие профессиональных и общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности специалиста.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;

	профессионального развития и самообразования;	
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
ОК 06	- описывать значимость специальности;	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности;
ОК 07	- соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности;	- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>182</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа обучающегося	<b>178</b>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

## 2.2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.			Самостоятельная работа	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
		Максимальная	обязательная			
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>3 курс</i>	<i>182</i>	<i>4</i>		<i>178</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 1.1 Физическая культура профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>					
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями					ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта  Техника прыжка в длину с места  Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>				ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10			10	
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника бега по дистанции  <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>				ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10			10	
<b>Тема 2.3 Бег на средние</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	

дистанции. <b>Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>					
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции. <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>				ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10			10
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>			<b>30</b>
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>		<b>8</b>			<b>8</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>				ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8
<b>Тема 3.2</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>		<b>8</b>			<b>8</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03,



	<p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»</p>					ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8	
<b>Тема 3.3</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>		<b>8</b>			<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>					ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8	
<b>Тема 3.4</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>		<b>6</b>			<b>6</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника владения баскетбольным мячом.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>					ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6			6	

<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>		<b>8</b>			<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>				ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8	
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>		<b>8</b>			<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника нижней подачи и приёма после неё <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8	
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>		<b>8</b>			<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника прямого нападающего удара <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Отработка техники прямого нападающего удара</p>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8			8	

<b>Тема 4.4</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>волейбольным мячом</b>		<b>6</b>			<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника прямого нападающего удара <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6			6	
<b>Раздел 5.</b> <b>Легкоатлетическая</b> <b>гимнастика</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Легкоатлетическая</b> <b>гимнастика, работа на</b> <b>тренажерах</b>		<b>30</b>			<b>30</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника коррекции фигуры <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30			30	
<b>Раздел 6. Лыжная</b> <b>подготовка</b>		<b>28</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Лыжная подготовка</b>		28			28	
	<b>Содержание учебного материала</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках). <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и					

	<p>попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28			28	
	<b><u>Всего:</u></b>	<b><u>182</u></b>	<b><u>4</u></b>		<b><u>178</u></b>	

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы обучения

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

##### **Помещение для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал)**

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот.

##### **Тренажерный зал**

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный "Torneo Riva XS " B-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "Torneo Linia" T-203, силовой тренажер "Kettler DELTA XL", скамья универсальная, стойка "Torneo" для хранения дисков и гантельных грифов. Стол теннисный (в рекреации). Спортивный инвентарь: гантели, гранаты для метания., гриф "Torneo" гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрешиненный, мячи б/б, мяч баскетбольный Torres BM 900, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч ф/б Selekt Team. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели. винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе во внеучебное время). Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки) (хранятся в препараторской во внеучебное время).

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Объект для занятия физической культурой и спортом (сооружение стадион, включающий в себя: открытый стадион широкого профиля, в том числе; беговую дорожку с элементами полосы препятствия, футбольное поле)

##### **Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр
2. Переносные колонки
3. Компьютер с лицензионным программным обеспечением

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

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ качества результатов собственной деятельности;</li> <li>– организация собственного профессионального развития и самообразования в целях эффективной профессиональной и личностной самореализации и развития карьеры.</li> </ul>	- Экспертная оценка деятельности обучающегося: в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях и лабораторных работах.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объективный анализ и внесение коррективов в результаты собственной деятельности;</li> <li>постоянное проявление ответственности за качество выполнения работ.</li> </ul>	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание конституционных прав и обязанностей;</li> <li>– соблюдение закона и правопорядка;</li> <li>– осуществление своей деятельности на основе соблюдения этических норм и общечеловеческих ценностей;</li> <li>– демонстрацию сформированности российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну).</li> </ul>	
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение норм экологической чистоты и безопасности;</li> <li>– осуществление деятельности по сбережению ресурсов и сохранению окружающей</li> </ul>	

	<p>среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение приемами эффективных действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение норм здорового образа жизни, осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– составление своего индивидуального комплекса физических упражнений для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов основной медицинской группы (на базе 11 кл.) 3-4 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Бег 2000/3000 (м/сек.)	12,30	13,30	14,30	11,00	11,50	12,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	20	18	15
700г. (м)	40	35	30	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	35	30	25
Бег на лыжах:						
3 км (мин. сек)	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км (мин. сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин. сек.)	57,00	59,00	60,00	-	-	-
Марш-бросок						
3 км (мин.)	-	-	-	19	21	23
6 км (мин)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00



## **Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

### Основная медицинская группа.

В эту группу входят студенты без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

### Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физвоспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающихся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому обучающиеся подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используются организуемые во внеурочное время секции ОФП и др.

### Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся обучающиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре со студентами этой группы должны проводиться по особо разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем

организации групповых занятий. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия со студентами, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для студентов специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.