

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шиломаева Ирина Алексеевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.10.2023 15:50:53
Уникальный программный ключ:
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e62567103e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

**Тучковский филиал
Московского политехнического университета**



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР
О.Ю. Педашенко

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

по специальности
38.02.03. Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014г. № 834 и Примерной программы.

Организация-разработчик: Тучковский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:

Зацепина Татьяна Михайловна - преподаватель физической культуры;

Усачева Татьяна Александровна - преподаватель физической культуры

Программа рассмотрена и одобрена на заседании комиссии образовательной программы специальности 38.02.03

Протокол № 01 от «15» 09 2021 г.

Руководитель О.В. Каримов

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», составленную преподавателями физической культуры Зацепиной Т.М., Усачевой Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает все необходимые элементы.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины составитель полно и точно описал возможности использования данной программы, требования к умениям и знаниям, которые соответствуют ФГОС. Перечень общих (ОК) компетенций соответствует тексту ФГОС.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

Программа предусматривает получение новых знаний о физическом воспитании и культуре, о здоровом образе жизни, о физическом развитии человека, о спортивной тренировке, о студенческом спорте и об участии и достижениях спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.

В разделе о физическом воспитании раскрыто содержание различных форм занятий и осуществление проводится на протяжении всего учебного процесса.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях. Перечень практических занятий, объем их часов обеспечивает приобретение обучающимися умений

и знаний, направленных на формирование профессиональных и общих компетенций, определенных ФГОС СПО, и соответствует объему часов, указанному в учебном плане.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Заведующая Русской Школы ГАПОУ МО "Мяки"
А.В. Селурова



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура/адаптивная физическая культура» по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», составленную преподавателями физической культуры Зацепиной Т.М., Усачевой Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает все необходимые элементы.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины составитель полно и точно описал возможности использования данной программы, требования к умениям и знаниям, которые соответствуют ФГОС. Перечень общих (ОК) компетенций соответствует тексту ФГОС.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

Программа предусматривает получение новых знаний о физическом воспитании и культуре, о здоровом образе жизни, о физическом развитии человека, о спортивной тренировке, о студенческом спорте и об участии и достижениях спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Контрольный раздел программы обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

Содержание:

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. СПРАВОЧНИК КОМПЕТЕНЦИИ	

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности:

38.02.03 перационная деятельность в логистике

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов ;
самостоятельной работы обучающегося 118 часов .

Настоящая программа является рабочей, и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно - методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3. 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	118
контрольные работы - не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	3/3/3/ДЗ

4. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни» Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами</p>	2	Репродуктивный

	физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений,		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		188	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		Ознакомительный репродуктивный
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.2. Лёгкая	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на	14	продуктивн

атлетика.	стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		ый
	Фактические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	20	Продуктивный
	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия		

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятия спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	
<p>Тема 2.4. Аэробика (девушки)</p>	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		продуктивный
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	18	

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому > воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	18	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		Продуктивный
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	

	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и 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. 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. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		продуктивн ый
	Практические занятия 1) На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2) На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3) На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	16	
	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	16	
Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)		40	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей		Продуктивн ый

профессиональных результатов.	<p>профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	10	
Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.	<p><i>Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка.</i></p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p> <p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p> <p>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</p> <p>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</p>	10	

	6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	10	
	Всего:		

Номер пункта	Содержание учебного материала	Всего	Из них аудиторных
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8	4
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	188	94
3	Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	40	20
4	Итого	236	118

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

К разделу 2, теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

* - Организационно – методическая рекомендация: Примерное распределение учебных часов на различные темы программы.

** - *Трудоёмкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.*

*** - *В план включается одна из двух тем.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

В процессе реализации учебной дисциплины используются универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие Уральский федеральный университет, 2015г. <https://e.lanbook.com>

Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017г. <https://e.lanbook.com>

Башта Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015г. <https://e.lanbook.com>

Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость Издательство "Советский спорт", 2015г. <https://e.lanbook.com>

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики:
<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы:
<http://sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания, по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>

	<p>Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. -проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого контрольных точках:</i> <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники; Организуется тестирование двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности в том числе общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТУЧКОВСКОМ ФИЛИАЛЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее важными условиями успешности и эффективности профессиональной подготовки являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре.

В процессе преподавания дисциплины необходимо сформировать у студентов глубокий положительный мотив к занятиям физической культурой и спортом.

«Физическая культура», как и любой другой предмет в учебном плане, требует активной и систематической работы студента над собой. Занятия под непосредственным руководством преподавателя должны постоянно дополняться самостоятельной работой студентов.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Разработанная методика позволяет определить уровень развития физических качеств студентов по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

На выходе – в конце учебного года, изучения темы, программы.

Преподаватель ведет дневник, где фиксируются показатели:

1. уровень физического развития.
2. уровень физической подготовленности.
3. пульс (частота сердечных сокращений) и артериальное давление

1. Методы исследования физического развития.

Характеристика показателей тестирования и правила измерения.

Длина тела (рост) измеряется ростомером, от пола до верхушечной точки. Обследуемый становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь его пятками, ягодицами и лопатками (или межлопаточной областью). Голову при этом необходимо держать так, чтобы верхний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия находились на одной горизонтальной линии. Подвижная планка ростомера опускается до соприкосновения с головой. Точность измерения - до 0.5 см.

Окружность грудной клетки (ОГК) измеряется в трех фазах: в покое, при максимальном вдохе и максимальном выдохе. В момент наложения измерительной ленты испытуемый должен несколько приподнять руки, затем спокойно опустить. На груди лента должна проходить по нижнему краю сосковых кружков, сзади - под нижними углами лопаток. При измерении в момент максимального вдоха нельзя напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе - нельзя сутулиться.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. Результаты исследования записывают в килограммах.

Соотношение расчетной оптимальной массы тела с реальной позволит получить представление о степени ожирения. Превышение массы тела (в основном за счет нарастания жирового компонента) до 10 % сверх нормы считается состоянием, предшествующим ожирению. В случае, если масса тела превышает норму на 20 % и более, следует прийти на консультацию к врачу и выявить причины избыточного веса.

Весоростовой индекс Кетле. Для определения данного индекса необходимо вес обследуемого в граммах разделить на длину тела в сантиметрах. Например: $65000/172 = 338$ г/см. Средняя величина этого показателя для мужчин составляет 345-405 граммов на сантиметр, для женщин - 320-380 граммов на сантиметр.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Данный показатель определяют водяным или портативным (воздушным) спирометром с точностью до 100 миллилитров. Методика измерения ЖЕЛ: после небольшой гипервентиляции (2 - 3 глубоких вдоха и выдоха) делается максимальный вдох, и воздух медленно (приблизительно за 5 сек.) выдувается в мундштук спирометра. Измерение делается 2-3 раза, после чего фиксируется лучший результат.

Жизненный индекс определяется из соотношения ЖЕЛ в миллилитрах к весу тела в килограммах.

Сила мышц кисти характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Мышечная сила как физическое качество имеет важное значение для проявления других двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, выносливость.

Сила мышц кисти измеряется при помощи ручного динамометра, который при этом сжимается с предельным усилием, но без рывка и каких-либо дополнительных движений. При измерении кисть испытуемого отводится вперед и в сторону. Для оценки силы кисти дается две попытки, учитывается лучший результат с точностью до 2 кг.

Таблица 1

Оценка физического развития девушек 15-16 лет

Показатели	Возраст (лет)	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже сред.	Средняя	Выше сред.	Высокая
Длина тела	15	149,0 и <	149,5-158,0	158,5-167,0	167,5-181,0	181,5 и >
	16	151,0 и <	151,5-159,5	160,0-168,0	168,5-176,0	176,5 и >
Масса тела (кг)	15	35,4 и <	35,5-45,6	45,7-55,9	56,0-66,1	66,2 и >
	16	38,6 и <	38,7-47,9	48,0-57,4	57,5-66,7	66,8 и >
Окруж-ность грудной клетки (см)	15	67,0 и <	67,5-74,5	75,0-83,0	83,5-90,5	91,0 и >
	16	67,0 и <	67,5-74,5	75,0-83,5	84,0-91,5	92,0 и >
Жизненная емкость легких (мл)	15	1453 и <	1454-2075	2076-2702	2703-3324	3325 и >
	16	1586 и <	1587-2036	2237-2892	2893-3541	3542 и >
Сила мышц правой кисти (кг)	15	7 и <	8-16	17-25	26-33	34 и >
	16	8 и <	9-17	18-26	27-34	35 и >
Сила мышц левой кисти (кг)	15	6 и <	7-14	15-23	24-31	32 и >
	16	7 и <	8-15	16-24	25-33	34 и >

Таблица 2

Оценка физического развития юношей 15-16 лет

Показатели	Возраст (лет)	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже сред.	Средняя	Выше сред.	Высокая
Длина тела (см)	15	153,0 и <	153,5-163,5	164,0-175,0	175,5-185,5	186,0 и >
	16	159,5 и <	160,0-168,5	169,0-178,0	178,5-187,0	187,5 и >
Масса тела (кг)	15	36,1 и <	36,2-48,7	48,8-61,4	61,5-74,0	74,1 и >
	16	42,1 и <	42,2-53,1	53,2-64,3	64,4-75,1	75,2 и >
Окруж-ность грудной клетки (см)	15	67,0 и <	67,5-76,5	77,0-86,5	87,0-96,0	96,5 и >
	16	73,0 и <	72,5-80,0	80,5-88,5	89,0-97,0	97,5 и >
Жизненная емкость легких (мл)	15	1930 и <	1931-2726	2727-3529	3530-4325	4326 и >
	16	1996 и <	1997-2915	2916-3842	3843-4761	4762 и >
Сила мышц правой кисти (кг)	15	11 и <	12-22	23-35	36-46	47 и >
	16	13 и <	14-25	26-38	39-49	50 и >
Сила мышц	15	10 и <	11-20	21-32	33-42	43 и >

левой кисти (кг)	16	12 и <	13-23	24-35	36-46	47 и >
---------------------	----	--------	-------	-------	-------	--------

2. Методы исследования физической подготовленности

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания. Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

В филиале на уроках физической культуры при оценке физической подготовленности наиболее часто используется комплекс контрольных упражнений (двигательных тестов), включающий в себя бег на 30 метров, 6-минутный бег, челночный бег 3x10 метров, наклон туловища вперед, подтягивания на перекладине, прыжок вперед в длину с места. Что позволяет соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Характеристика показателей тестирования и правила измерения.

Бег 30 метров с высокого старта

В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде "На старт" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание" наклоняются вперед и по команде "Марш" бегут к линии финиша. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Студент встает около линии, не касаясь ее носками ног, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях, и оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние замеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 x 10 метров

В зале отмеряется отрезок 10 метров. В начале и конце его чертят линии старта и финиша. По команде "На старт" участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде "Внимание" наклоняется вперед, по команде "Марш" бежит до второй линии, дотрагивается до нее рукой, возвращается назад до линии старта, дотрагивается до нее рукой и бежит назад к линии финиша. Секундомер включают по команде "Марш" и выключают, когда участник пересечет линию финиша.

Шестиминутный бег

Бег выполняется как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек и столько же студентов занимаются по заданию преподавателя подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета

беговую дорожку можно разметить через каждые 10 метров. По истечении 6 минут, бегуны останавливаются и определяется их результат в метрах

Подтягивания юноши на высокой перекладине хватом сверху, девушки из виса лежа на подвесной перекладине, подвешенной на высоте до 80 см.

Упражнение выполнять плавно без рывков. Девушки подтягиваются не отрывая ног от пола.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

На полу чертится линия А-Б, от ее середины чертится перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Студент садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б, расстояние между пятками 20-30 см. Партнер или двое фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук.

Таблица 3

Оценка показателей физической подготовленности девушек

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 30 м, с	15	6,1 и <	6,0 – 5,7	5,6 – 5,0	4,9 – 4,6	4,5 и >
	16	6,1 и <	6,0 – 5,7	5,6 – 5,0	4,9 – 4,6	4,5 и >
	17	6,1 и <	6,0 – 5,7	5,6 – 5,0	4,9 – 4,6	4,5 и >
Челночный бег 3x10 м, с	15	9,6 и <	9,5 – 9,1	9,0 – 8,2	8,1 – 7,7	7,6 и >
	16	9,6 и <	9,5 – 9,1	9,0 – 8,1	8,0 – 7,6	7,5 и >
	17	9,7 и <	9,6 – 9,1	9,0 – 8,0	7,9 – 7,4	7,3 и >
6-минутный бег, м	15	943 и <	944 – 1034	1035-1216	1217-1307	1308 и >
	16	929 и <	930 – 1028	1029-1227	1228-1326	1327 и >
	17	921 и <	922 – 1021	1022-1220	1221-1320	1321 и >

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	15	8 и <	9 – 12	13 – 19	20 – 23	24 и >
	16	5 и <	6 – 10	11 – 20	21 – 26	27 и >
	17	5 и <	6 – 10	11 – 20	21 – 25	26 и >
Наклон туловища вперед, см	15	5 и <	от 6 до 10	от 11 до 19	20 – 24	25 и >
	16	5 и <	от 6 до 10	от 11 до 19	20 – 24	25 и >
	17	8 и <	от 9 до 12	от 13 до 20	21 – 24	25 и >
Прыжок в длину с места, см	15	146 и <	147 – 160	161 – 188	189-202	203 и >
	16	146 и <	147 – 161	162 – 189	190-204	205 и >
	17	148 и <	149 – 161	162 – 187	188-201	202 и >

Таблица 4

Оценка показателей физической подготовленности юношей

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 30 м, с	15	5,7 и <	5,6 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 – 4,2	4,1 и >
	16	5,6 и <	5,5 – 5,2	5,1 – 4,5	4,4 – 4,1	4,0 и >
	17	5,6 и <	5,5 – 5,2	5,1 – 4,5	4,4 – 4,1	4,0 и >
Челночный бег 3x10 м, с	15	9,1 и <	9,0 – 8,5	8,4 – 7,5	7,4 – 6,9	6,8 и >
	16	8,8 и <	8,7 – 8,3	8,2 – 7,3	7,2 – 6,8	6,7 и >
	17	8,7 и <	8,6 – 8,2	8,1 – 7,3	7,2 – 6,8	6,7 и >
6-минутный бег, м	15	1124 и <	1125-1221	1222-1414	1415-1511	1512 и >
	16	1200 и <	1201-1282	1283-1445	1446-1527	1528 и >
	17	1213 и <	1214-1309	1310-1499	1500-1595	1596 и >

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	15	0	1 – 3	4 – 11	12 – 15	16 и >
	16	2 и <	3 – 6	7 – 13	14 – 17	18 и >
	17	3 и <	4 – 7	8 – 14	15 – 18	19 и >
Наклон туловища вперед, см	15	0 и <	от 1 до 4	от 5 до 11	от 12 до 15	16 и >
	16	1 и <	от 2 до 6	от 7 до 14	от 15 до 19	20 и >
	17	1 и <	от 2 до 6	от 7 до 15	от 16 до 20	21 и >
Прыжок в длину с места, см	15	175 и <	176 – 188	189 – 213	214 – 226	227 и >
	16	182 и <	183 – 195	196 – 221	222 – 235	236 и >
	17	185 и <	186 – 199	200 – 225	226 – 239	240 и >

3. Методы исследования пульса (частоты сердечных сокращений) и артериального давления

ЧСС позволяет получить важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Пульс (лат. pulsus «удар, толчок») - периодические толчкообразные колебания стенки артерий, возникающие вследствие выбрасывания сердцем крови в аорту. Артериальный пульс хорошо прощупывается пальцами (пальпируется) в местах поверхностного расположения артерий на запястье, виске, в углу челюсти, на шее, в области сердечного толчка. По пульсу судят о частоте сердечных сокращений (ЧСС), которая у взрослого нетренированного человека находится в пределах от 60 до 80 уд/мин. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем в положении стоя. У женщин пульс на 7-10 уд/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. В процессе систематических физических тренировок частота пульса в покое снижается до 60 уд/мин и ниже, а у высококвалифицированных спортсменов - до 40-50 уд/мин. Но какая бы ни

была ЧСС у данного индивида, при нарастании тренированности она умеренно понижается, а при детренированности увеличивается. Поэтому особую ценность имеют динамические наблюдения ЧСС, производимые в разные периоды. Частота пульса весьма значительно изменяется под влиянием физической нагрузки и является одним из самых важных показателей состояния ССС и её регуляторных механизмов. Организм обладает способностью управлять ею быстро, гибко и эффективно. Отсюда становится очевидной необходимость умения каждым человеком определять у себя ЧСС, тем самым осуществлять периодический самоконтроль и обучать этому других.

В состоянии относительного покоя ЧСС можно считать по 10, 15, 30, 60-секундным интервалам. Обычно после выполнения мышечных нагрузок пульс подсчитывают за 10 с, что позволяет в определенной степени характеризовать влияние произведенной нагрузки на систему кровообращения.

Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. По реакции ЧСС на нагрузку можно судить о степени интенсивности выполненной работы.

Таблица 5

ЧСС после выполнения физической нагрузки

Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд./мин.
Ниже средней	100-130
Средняя	131-150
Выше средней	151-169
Предельная	170-200

Артериальное давление (АД) измеряется ртутным сфигманометром или мембранным тонометром с точностью до 5 мм рт. ст. Определить АД можно в любом медицинском пункте. При наличии тонометра дома можно измерить АД самостоятельно. В случае, если фактическая величина систолического АД, определенная при помощи сфигманометра, окажется выше значения, рассчитанного по предложенным формулам на 15 мм рт. ст. и более, диастолическое АД - на 10 мм рт. ст. и более, тогда это будет свидетельствовать о гипертензии (повышении АД). Если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт. ст. и более, а диастолического АД - на 15 мм рт. ст. и более, то такое состояние указывает на гипотензию (понижение АД).

Таблица 6

Оценка показателей ЧСС и артериального давления девушек

Показатели	Возраст (лет)	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	14	63 и <	64-77	78-91	92-105	106 и >
	15	62 и <	63-75	76-90	91-103	104 и >
	16	61 и <	62-74	75-88	89-101	102 и >
Артериальное давление в систолическое (мм рт. ст.)	14	85 и <	86-99	100-115	116-129	130 и >
	15	86 и <	87-100	101-115	116-129	130 и >
	16	87 и <	88-100	101-115	116-129	130 и >
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	14	50 и <	51-61	62-73	74-84	85 и >
	15	51 и <	52-62	63-74	75-85	86 и >
	16	51 и <	52-62	63-74	75-85	86 и >

Таблица 7

Оценка показателей ЧСС и артериального давления юношей

Показатели	Возраст (лет)	Оценка показателей				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	15	60 и <	61-74	75-89	90-102	103 и >
	16	60 и <	61-72	73-86	87-98	99 и >
Артериальное давление в систолическое (мм рт. ст.)	15	90 и <	91-104	105-119	120-133	134 и >
	16	91 и <	92-105	106-119	120-132	133 и >
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	15	50 и <	51-62	63-76	77-88	89 и >
	16	50 и <	51-62	63-76	77-88	89 и >

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.О. _____
 Дата рождения _____
 Специальность _____
 Курс, группа _____

Результаты измерений показателей физического развития

Показатели тестирования	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	8 семестр	9 семестр
Рост, см								
Масса тела, кг								
Окруж. клетки, см:								
пауза								
выдох								
экскурсия								
ЖЕЛ, мл								
Сила кисти, кг (пр/лев)								
АД, мм.рт.ст.								
ЧСС в покое, уд/мин.								
Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек.)								
ЧСС до нагрузки								
ЧСС после нагрузки								
Время восстановления, сек.								

Результаты измерений показателей физической подготовленности

Показатели тестирования	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	8 семестр	9 семестр
Бег 30 м, с								
Челночный бег 3x10 м, с								
6-минутный бег, м								
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз								
Наклон туловища вперед, см								
Прыжок в длину с места, см								

