Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

2019

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», для специальностей среднего профессионального образования, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, (далее – ФГОС), утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 N 45- ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ

Автор: Николаев Сергей Анатольевич, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	20
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «Земельно- имущественные отношения».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

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

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	177
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	*
практические занятия *(если предусмотрено)*	4
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	*
контрольная работа *(если предусмотрено)*	*
Самостоятельная работа	171
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Второй год обучения			
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	«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.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. 3. Организм как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая *система.* Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. *Самостоятельная работа* «Физическая культура в обеспечении здоровья»		
	2. *Самостоятельная работа* «Внешняя и внутренняя среда».		
	3. *Самостоятельная работа* «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия		

	общего утомления».		
Тема 3. Физические упражнения как основное средство физической культуры	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	1. Роль упражнений и функциональные показатели. Дыхательная гимнастика. 2. Классификация физических упражнений. 3.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся	**7**	
	1. **Самостоятельная работа** «Методика развития дыхательных возможностей».		
	2. **Самостоятельная работа** «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц»		
	3. **Самостоятельная работа** «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»		
Тема 4. Методики и формы построения занятий в профессиональн о прикладной физической подготовке	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	1. **Самостоятельная работа** «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность»		
	2. **Самостоятельная работа** «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования»		
	3. **Самостоятельная работа** Реферат на тему: Подбор средств ППФП, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма		
	4. **Самостоятельная работа** Составить профессиограмму своей специальности		
Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	1. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих быстроту. 2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.		

	Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. 3. Средства и методы развития выносливости. 4. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 5. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. 6. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х10, 10 х 10; 7. Эстафетный бег. Бег с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 200 м, 400 м, Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**14**	
	1. **Самостоятельная работа** «Бег на короткие и средние дистанции»		
	2. **Самостоятельная работа** «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»		
	3. **Самостоятельная работа** «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость».		
	4 . **Самостоятельная работа** «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»		
	5. **Самостоятельная работа** «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования»		
	6. **Самостоятельная работа** «Бег по разметкам с максимальным темпом»		
	7. **Самостоятельная работа** «Сдача контрольных нормативов»		
Тема 6.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02.

Лыжная подготовка	1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. 2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг. 3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 4. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Сдача на оценку техники лыжных ходов.		ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	1. **Самостоятельная работа** «Попеременные техники ходов»		
	2. **Самостоятельная работа** «Техника конькового хода»		
	3. **Самостоятельная работа** «Техника подъемов и спусков на лыжах»		
	4. **Самостоятельная работа** «Техника торможения и поворотов на лыжах»		
	5. **Самостоятельная работа** «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»		
Тема 7. Развитие силы мышц	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	1.Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре). 2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). 3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1.Самостоятельная работа «Совершенствование выполнения комплекса упражнений		

	с применением отягощений»		
	2. **Самостоятельная работа** «Легкоатлетические прыжковые упражнения»		
	3. **Самостоятельная работа** «Передвижения в висе и упоре на руках»		
Тема 8. **Спортивные игры. Волейбол**	**Содержание учебного материала** 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. 3. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные), 4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	1. **Самостоятельная работа** «Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».		
	2. **Самостоятельная работа** «Выполнение основных технических и тактических приемов игры»		
	3. **Самостоятельная работа** «Техника и тактика игр»		
	4. **Самостоятельная работа** «Групповые и командные действия»		
Тема 9 Развитие гибкости	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Комплексы ОРУ (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Влияние стретчинга на развитие гибкости.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** *«*Гибкость и методика её совершенствования*»*		

	2. **Самостоятельная работа** *«*Гибкость и методика её совершенствования*»*		
	3. **Самостоятельная работа** «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость»		
Тема 10 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.	**Содержание учебного материала**	-	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	Контроль качества теоретических и практических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. **Самостоятельная работа** «Контрольное тестирование»		
	Третий год обучения		
Тема 1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	**Содержание учебного материала**	-	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. Соблюдение суточного режима. Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек. **2.** Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. **3.** Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. **4.** Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Динамические упражнения с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	1. **Самостоятельная работа** «Физическая культура в обеспечении здоровья»		
	2. **Самостоятельная работа** «Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений».		

	3. **Самостоятельная работа** «Физические упражнения в аэробном режиме»		
	4. **Самостоятельная работа** *«*Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности*»*		
Тема 2. Массовый спорт и спорт высших достижений	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08,ОК09
	1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. 2. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. Единая всероссийская спортивная классификация		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическая работа: составить кластеры - Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Самостоятельная работа «Массовый спорт и спорт высших достижений»		
	Самостоятельная работа «Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта»		
Тема 3. Студенческий спорт.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08,ОК09
	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических упражнений. 3.Спорт в свободное время студентов.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Система студенческих спортивных соревнований»		
	2. **Самостоятельная работа** «Студенческие спортивные соревнования»		
	3. **Самостоятельная работа** «Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности»		
Тема 4.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК08,ОК09

Спортивно-оздоровительный туризм	Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1.Самостоятельная работа «Организация и проведение похода выходного дня»	2	
Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08
	1. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. 2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Бег на 3000 м 3. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м 4. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег 3 х10. Преодоление полосы препятствий.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	1. **Самостоятельная работа** «Ускоренное передвижение и легкая атлетика»		
	2. **Самостоятельная работа** «Бег на длинные дистанции»		
	3**. Самостоятельная работа** «Оздоровительные ходьба и бег»		
	4 . **Самостоятельная работа** «Контроль за развитием скоростных способностей».		
Тема 6.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08

Лыжная подготовка	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствования техники на лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажныи ход. 2. Подводящие и подготовительные упражнения – многократные выполнения упражнения стоики лыжника. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не большой уклон, скользящим шагом без палок. 2. Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полуелочкой, елочкой. Совершенствование техники спусков стойки: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой». 4. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	1. **Самостоятельная работа** «Техника передвижения на лыжах»		
	2. **Самостоятельная работа** «Подводящие и подготовительные упражнения»		
	3. **Самостоятельная работа** «Совершенствования техники спусков и подъемов»		
	4. **Самостоятельная работа** «Контрольные упражнения»		
Тема 7. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); **2.** Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;»		
	2. **Самостоятельная работа** «Упражнения с гимнастическими предметами»		
Тема 8.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК04,ОК08

Спортивные игры. Большой теннис	1.Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. Перемещения по площадке. Подача и ловля мяча. 2.Техника и тактика игры.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Спортивная игра: большой теннис».		
	2. **Самостоятельная работа** *«*Техника и тактика игры»		
Тема 9 Профессионально прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП в колледже. 2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); 3. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. 5. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. 6. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координационных способностей. Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. 7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки	-	
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	

	Самостоятельная работа обучающихся	**14**	
	1. **Самостоятельная работа** *«*Методика подбора средств ППФП студентов.*»*		
	2. **Самостоятельная работа** «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости»		
	3. **Самостоятельная работа** «Методические основы производственной физической культуры»		
	4. **Самостоятельная работа** *«*Производственная гимнастика»		
	5. **Самостоятельная работа** *«*Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений».		
	6. **Самостоятельная работа** *«*Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук»		
	7. **Самостоятельная работа** *«*Зачет.Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»		
Четвертый год обучения			
Тема 1. Задачи физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04, ОК08
	1.Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. 2.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3.Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа физических упражнений.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** *«*Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом*»*		
	2. **Самостоятельная работа** «Оздоровительные системы физического воспитания»		
	3. **Самостоятельная работа** *«*Упражнения циклического и ациклического характера*»*		
Тема 2. Физическая культура и здоровый образ жизни в	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 03,ОК 04,ОК 08,ОК 09
	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек Культура межличностного общения. 2. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду		

обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. **Самостоятельная работа** «Основные составляющие здорового образа жизни»		
	2. **Самостоятельная работа** «Освоение простейших приемов психической саморегуляции».		
Тема 3. **Методика составления индивидуальных программ**	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности направленности. 2. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности направленности.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. **Самостоятельная работа** «Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности».		
	2. **Самостоятельная работа** «Методика составления индивидуальных программ тренировочной и профессиональной направленности».»		
Тема 4. **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08
	1. Совершенствования техники бега: на быстроту и выносливость 2. Сдача на оценку техники бега 100, 500, 1000,2000,3000 м.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. **Самостоятельная работа** «Совершенствование техники бега»		
	2. **Самостоятельная работа** «Контрольные нормативы»		
Тема 5. **Прикладные виды спорта**	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции. Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры. 2.Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей		

	средств и методов тренировки, соревновательной и судейской практик; 3. ВФСК «Готов к труду и обороне»;Разучивание и совершенствование выполнения упражнений на быстроту реагирования.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Прикладные виды спорта»		
	2. **Самостоятельная работа** «Соревновательная и судейская практика»		
	3. **Самостоятельная работа** «ВФСК «Готов к труду и обороне»		
Тема 6. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	1.Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); 2. Использование на занятиях элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др. 3. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Подвижные и спортивные игры»		
	2. **Самостоятельная работа** «Циклические и не циклические виды спорта»		
	3. **Самостоятельная работа** «Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности»		
Тема 7. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК08
	2. Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Сдача на оценку техники лыжных ходов		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. **Самостоятельная работа** «Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»	2	
Тема8. Работа на	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08
	1.Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце -		

тренажерах.	мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. 2.Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. **Самостоятельная работа** «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»		
	2. **Самостоятельная работа** «Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины»		
	3.**Самостоятельная работа** Подготовка реферата на тему: Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.		
Дифференцированный зачет	**Содержание учебного материала** Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.	**2**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ	**2**	
	1. **Практическая работа** «Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**171**	
Итого по дисциплине (всего часов)		**177**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,**
- маты гимнастические,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола
- баскетбольные щиты с корзинами,
- баскетбольные мячи,
- столы для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- ракетки для настольного тенниса,
- гимнастические коврики,
- фитболы,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- силовые тренажеры,
- беговая дорожка,
- велотренажеры,
- гантельный ряд,
- скамья для физических упражнений,
- силовая рама с грифами и блинами,
- пояса, лямки, цепи;

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием:

- Лыжи,
- Палки,
- Ботинки,
- Лыжная мазь,

- Подставка для лыж,
- Лыжный станок;

Стрелковый тир:
- Пневматические винтовки,
- Стенд для стерьбы
- Пулеулавливатели,
- Мишени;

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем:
- турник уличный,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL

Для преподавателей

1. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: -ОК 3 1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. 2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. ОК 4 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. ОК 08 1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с	***Практические работы, нормативы, тесты:*** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». ***Контрольные задания:*** «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;	Текущий контроль: - Оценка результатов выполнения практических работ; -выполнение контрольных нормативов; -контрольные задания; -защита комплексов упражнений; Промежуточный контроль: - Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета

учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОК 09 1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информациионных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ); 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. ***Защита комплексов упражнений:*** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями; Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий.	

	Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».	
<u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u> **ОК03** 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание. ***ОК 04*** 1.Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. ***ОК08*** 1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о	**Индивидуальный опрос:** Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	<u>Текущий контроль:</u> - Оценка результатов индивидуального опроса -контрольные задания; - Задания в тестовой форме <u>Промежуточный контроль:</u> - Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) ***ОК09*** 1.Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. 2.Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. **Контрольные задания:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». **Задания в тестовой форме:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».	

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:
− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
− подтягивание на перекладине (юноши);
− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
− прыжки в длину с места;
− бег 100 м;

− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
− тест Купера — 12-минутное передвижение;
− бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Приложение 1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19.9	13.8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
8.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80

20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Подача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19.0	13.1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
7.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5

17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20