Государственное профессиональное образовательное учреждение

Тульской области

«Алексинский химико-технологический техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат:01D70A7E13B9CDE0000027D509B20002
Владелец:Анохина Ольга Николаевна
Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

_____/ О.Н. Анохина/

Приказ № 123-П от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.11 Физическая культура

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена

на базе основного общего образования

специальность:	38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
квалификация:	бухгалтер
форма обучения:	очная
набор	2021 г.
срок обучения	2г.10мес.
семестр	1 курс 1-2 семестр

Рассмотрено на заседании методического совета
Протокол № ____ от
«____»_____2021г.
Председатель методического совета
_____

Алексин, 2021

Рабочая образовательная программа специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (далее ПООП СПО, примерная программа) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)" по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Образовательная программа, реализуемая на базе основного общего образования, включая получение среднего общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, разрабатывается образовательной организацией на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом получаемой специальности и настоящей ПООП СПО

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Разработчик:

Никитина Елена Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Председатель комиссии _____/В.И. Серегина /

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1.	Область применения рабочей программы	5
1.2.	Нормативные освоения для разработки ППСЗ	5
1.3.	Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО	6
1.4.	Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины	6
1.5.	Рекомендованное количество часов на освоение программы дисциплины	12
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	13
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	14
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	24
3.2.	Информационное обеспечение обучения	24
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

ПООП СПО разработана для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования. на базе основного общего образования, включая получение среднего общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования 4428 5904 (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)

ПООП СПО определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ СПО в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

1.2. Нормативные освоения для разработки ППСЗ СПО:

Нормативные основания для разработки программы:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России от 28 мая 2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 июля 2013 г., регистрационный № 29200) (далее – Порядок организации образовательной деятельности);

– Приказ Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 ноября 2013 г., регистрационный № 30306);

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05 августа 2020 г. №885 «О практической подготовке обучающихся»;

- Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)"(Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137);

- Приказ Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747"О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.01.2021 N 62178);

– Устав ГПОУ ТО «АХТТ»;

– Другие локальные акты техникума.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин – ОДБ.11, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения; (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение

квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

–приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

–формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

–готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающиеся **должны знать:**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Технику безопасности при выполнении физических упражнений, правила и способы оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины обучающиеся **должны уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– пыполнять приемы страховки и самостраховки;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающиеся будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

–повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

–подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

–организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

–активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

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

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

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

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– выполнять приемы страховки и самостраховки;

– использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

– технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **177** часов, в том числе: **обязательной аудиторной учебной нагрузки** обучающегося – **116** часов, лекций – 2 часа практические занятия – 118 часов. **Самостоятельной работы обучающегося - 59** часов.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
- лекции	2
- практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Раздел 1. «Техника безопасности на уроках» «Легкая атлетика»		**2**		
Тема 1.1 Роль физической культуры в современном обществе	Содержание учебного материала	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)			
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ на месте	2		
«Легкая атлетика»		**20/10**		
Тема 1.2. Техника высокого старта	**Практические занятия №1** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Тема 1.3 Техника низкого старта	**Практические занятия №2** Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	2		
Тема 1.4 Техника прыжков в длину с разбега.	**Практические занятия №3** Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Кросс, многоскоки.	2		

Тема 1.5 Техника прыжков в высоту.	**Практические занятия №4** Многоскоки. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Тема 1.6 Обучение технике метания гранаты.	**Практические занятия №5** Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Тема 1.7 Совершенствование техники метания гранаты.	**Практические занятия №6** Учетный. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Эстафетный бег (4х100; 4х400м.) Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Имитация техники метания гранаты	2		
Тема 1.8. Кроссовая подготовка. Кросс 400м.	**Практические занятия №7** Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Тема 1.9. Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	**Практические занятия №8** Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	**2**	3	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОРУ на месте	2		
Тема 1.10 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	**Практические занятия №9** Бег 1000м(девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении	2		
Тема 1.11 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	**Практические занятия №10** Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Раздел 2. «Гимнастика»		**12/6**		
Тема 2.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	**Практические занятия №11** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху. Развитие силы.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Отжимания в упоре лежа.	2		

Тема 2.2 Висы и упоры. Подтягивания в висе хватом сверху	**Практические занятия №12** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три. ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, со скакалками, с набивными мячами. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.	**2**	3	ОК 2 - ОК9
Тема 2.3 Висы и упоры. Обучение подъему переворотом в упор.	**Практические занятия №13** Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом из виса в упор. Мах дугой из упора (Юноши). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Соскок махом вперед и махом назад. (Девушки). Развитие координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2		
Тема 2.4 Висы и упоры.	**Практические занятия №14** ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания в упоре. Отжимания в упоре. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 2.5 Акробатика. Обучение длинному кувырку вперед, стойке на голове и руках.	**Практические занятия №15** ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. (Юноши) Сед углом на полу. Перекатом стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. (Девушки). Развитие координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2		
Тема 2.6 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках.	**Практические занятия №16** ОРУ со скакалками, обручами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки со скакалками на результат. Эстафеты с предметами. Развитие координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»		**14/6**		
Тема 3.1 Изучение нижней передачи мяча.	**Практические занятия №17** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча.	**2**	2	ОК 2 - ОК9

	Приём мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.			
	Самостоятельная работа. Имитация верхней передачи мяча	2		
Тема 3.2 Изучение верхней передачи мяча.	**Практические занятия №18** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 3.3 Прямой нападающий удар	**Практические занятия №19** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Имитация прямого нападающего удара	2		
Тема 3.4 Техника нападения через третью зону.	**Практические занятия №20** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 3.5 Техника нападения через четвертую зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Имитация верхней прямой подачи	2		
Тема 3.6 Техника нападения через вторую зону.	**Практические занятия №21** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 3.7 Групповое блокирование	**Практические занятия №22** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	**2**	2	ОК 2 - ОК9

	тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей			
Тема 3.8 Верхняя прямая подача	**Практические занятия №23** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие корд. способностей	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Раздел 4. «Лыжная подготовка»		**30\16**		
Тема 4.1 Техника попеременного двухшажного хода.	**Практические занятия №24** Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 2 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.2 Техника одновременного безшажного хода.	**Практические занятия №25** Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.3 Техника одновременного одношажного хода.	**Практические занятия №26** Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.4 Техника одновременного двухшажного хода.	**Практические занятия №27** Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.5 Техника попеременного четырехшажного хода.	**Практические занятия №28** Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9

	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.6 Переход с одновременного на попеременный ход.	**Практические занятия №29** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный ходы. Одновременный двухшажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.7 Техника подъемов в гору	**Практические занятия №30** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.8 Техника спуска со склона в высокой стойке.	**Практические занятия №31** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Спуск со склона в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.9 Техника спуска со склона в низкой стойке.	**Практические занятия №32** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.10 Техника спуска со склона с поворотом.	**Практические занятия №33** Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на зачет. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с поворотом. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.11 Техника спуска со склона с торможением.	**Практические занятия №34** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с торможением. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 4 км двухшажным попеременным ходом.	2		

Тема 4.12 Лыжные гонки до 2 км	**Практические занятия №35** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 2000м (юноши); 1000м (девушки).	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.13 Лыжные гонки до 3 км	**Практические занятия №36** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 3000м (юноши); 2000м (девушки).	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 5 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Тема 4.14 Лыжные гонки до 5 км	**Практические занятия №37** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 5000м (юноши); 3000м (девушки).	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 4.15 Классические ходы. Эстафеты.	**Практические занятия №38** Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы.. Спуски со склона с поворотами, с торможением. Эстафеты на лыжах.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км двухшажным попеременным ходом.	2		
Раздел 5. Спортивные игры «Баскетбол»		**18/8**		
Тема 5.1. Передачи мяча на месте	**Практические занятия №39** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности при занятиях спорт. играми.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 5.2 Передачи мяча в движении	**Практические занятия №40** ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2		
Тема 5.3 Броски	**Практические занятия №41**	**2**	2	ОК 2 - ОК9

мяча по кольцу	ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.			
Тема 5.4 Передвижения и остановки игрока с мячом.	**Практические занятия №42** Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом. ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Имитация бросков мяча по кольку	2		
Тема 5.5 Ловля мяча после отскока от щита.	**Практические занятия №43** Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 5.6 Зонная защита	**Практические занятия №44** Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2		
Тема 5.7 Индивидуальные действия в защите.	**Практические занятия №45** Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 5.8 Быстрый прорыв	**Практические занятия №46** Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Тактика быстрого прорыва. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2		
Тема 5.9 Тактика групповых и индивидуальных	**Практические занятия №47** Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в	**2**	2	ОК 2 - ОК9

действий в нападении.	нападении. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.			
Раздел 6. «Легкая атлетика»		**22/11**		
Тема 6.1 Кроссовая подготовка. Кросс 400м.	**Практические занятия №48** Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ на месте	2		
Тема 6.2 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	**Практические занятия №49** Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 6.3 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	**Практические занятия №50** Бег 1000м(девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении	2		
Тема 6.4 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	**Практические занятия №51** Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 6.5 Техника высокого старта	**Практические занятия №52** Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	2		
Тема 6.6 Техника низкого старта	**Практические занятия №53** Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	**2**		
Тема 6.7 Техника эстафетного бега 4х100м; 4х400м.	**Практические занятия №54** Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10) на результат. Эстафеты 4х100м; 4х400м. Развитие скоростных качеств.	**4**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении	2		
Тема 6.8 Техника прыжков в длину с места	**Практические занятия №55** Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при	**2**	2	ОК 2 - ОК9

	занятиях прыжковыми упражнениями.			
Тема 6.9 Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.	**Практические занятия №56** Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
Тема 6.10 Техника метания гранаты.	**Практические занятия №57** Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	2	ОК 2 - ОК9
	Самостоятельная работа. Имитация техники метания гранаты	3		
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**		
	в том числе:			
	- лекций	2		
	- практические занятия	116		
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала размером 36х18м, оборудованном в соответствии с требованиями к оснащению спортивных залов инвентарем для занятий волейболом, баскетболом, гимнастикой, лыжной базы на 120 комплектов лыжного инвентаря, открытой спортивной площадки, оборудованной местами для выполнения упражнений в беге, прыжках, метаниях.

3.1.1. Оборудование и инвентарь спортивного зала

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный инвентарь:

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевия, Г.И. Погадаев Физическая культура М "Академия" 2018. – 176 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры Т.П. Бегитова., Учебное пособие для СПО

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" /

Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: АльфаМ, 2017. - 352 с.

5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.

Интернет-ресурсы

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. http://www.fizkult-ura.ru/node/211
3. http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях

соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективными причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

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

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Снижение уровня заболеваемости.	Анализ заболеваемости студентов.
2. Уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.	Умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Тестирование по контрольным нормативам, оценка динамики результатов тестов.
3. Иметь знания по теоретическому разделу программы.	Знание роли. в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ ЗОЖ, основных методик развития физических качеств.	Сдача зачета по теоретическому разделу (письменный опрос).
4.Знать основные правила и иметь навыки судейства по легкой атлетике, лыжной подготовке, баскетболу и волейболу.	Участие в организации и судействе соревнований.	Оценка уровня участия в спортивных соревнованиях, судейства на уроках
5. Знать основы здорового образа жизни (здоровый режим жизни, режим труда и отдыха, личная гигиена, рациональное питание, вредные и полезные привычки)	Умение организовать здоровый режим жизни, знать о вреде курения, алкоголя и наркомании.	Наблюдение и анализ поведения студентов в условиях колледжа.
6. Знать основы техники и методику обучения изучаемых упражнений.	Умение выполнять упражнения легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, ОФП и применять их для физического самосовершенствования.	Анализ результатов контрольных упражнений-тестов, определяющих уровень физической и технической подготовленности.
7. Уметь методически правильно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.	Знание принципов составления и методики проведения ОРУ.	Наблюдение и анализ проведения ОРУ в учебной группе.

5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				б и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Для определения уровня физической подготовленности выделяются такие физические способности, как:

- Скоростные (бег 30м),
- Координационные (челночный бег 10м*3),
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места),
- Выносливость (6-минутный бег),
- Гибкость (наклон вперёд из положения сидя),
- Силовые (подтягивание на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д)).

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин)	Д	2,0	2,10	2,20
1000 м (мин)	Ю	3,30	3,50	4,05
2000 м (мин)	Д	11,00	13,00	14,00
3000 м (мин)	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	**Упражнения**		**I курс**		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д Ю	10 12	13 15	18 19

2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д Ю	5 7	8 10	12 14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д Ю	3 4	4 5	5 6
4	Верхняя передача над собой	Д Ю	4 6	5 7	6 8

Лыжная подготовка

№	**упражнения**	**1 курс**	
		«5» «4» «3»	
1.	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2.	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Оценка		
			5	**4**	**3**
1.	Бег 30 м, с	Скоростные			
	девушки		4,8	5,3	6,1
	юноши		4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3□10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота			
	девушки		8,4	8,7	9,6
	юноши		7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые			
	девушки		1.90	1.70	1.60
	юноши		2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость			
	девушки		1300	1200	900
	юноши		1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость			
	девушки		20	14	7
	юноши		15	12	5

6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	30	25	20
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности			
	девушки		13.5	14.0	15.0
	юноши		12.0	13.0	13.5