

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО цикловой методической
комиссией общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
протокол № 1 «30» августа 2021 г

председатель Огородова О.Г. 
ФИО председателя подпись

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по УР
«01» 09 2021 г

Приемщиков А.Е. 
подпись

АКТУАЛИЗИРОВАНО:
цикловой методической
комиссией общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 «30» 08 2022 г
Председатель ЦМК
Корепанова Н.В. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 38.02.04 «Коммерция»

2 курс, группа 21-К

Уровень освоения: базовый

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 «Коммерция» (базовая подготовка) укрупненной группы специальностей 38.00.00 «Экономика и управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014 № 349, с учетом рабочей программы воспитания по специальности «Коммерция».

Разработчик: Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», высшая квалификационная категория
Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...	15
5.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция» (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ЛИЧНОСТНЫЕ**

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ЛР 1
Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 3
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 7
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе	
практические занятия	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация 3 семестр	зачет
4 семестр	зачет

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛР формирования которых способствует элемент программы	
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие					
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура в обеспечении здоровья (ГТО).	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплект оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12 ОК 8	
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2		
Раздел 2 Общая физическая подготовка и гимнастика					
3	ОФП Кросс	Гимнастика: Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики, преодоление естественных препятствий.	2	ЛР1,3 ОК 8	
4	Кросс 500м дев., 1000м юн.	Преодоление естественных препятствий	2		
5	Гимнастика. Строевые упражнения. ОФП Кросс 1000м	Выполнение строевых упражнений, бег по пересеченной местности.	2		
6	Гимнастика. Упр. с гимнастической скамейкой. ОФП Кросс 2км.	Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Бег по пересеченной местности.	2		
7	Гимнастика. ОФП. Оценка физических качеств.	Подтягивание, отжимание, поднимание туловище, прыжки в длину с места, наклон	2		
8	Гимнастика. ГТО, наклон.	Самостоятельная работа №2 Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		
9	Гимнастика. ГТО, подтягивание.	Самостоятельная работа №3 Сдача норм ГТО.	2		
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.					
10	Баскетбол. Ведение	Техника ведения и передачи мяча.	2		ЛР7,12

	мяча. Зачет – бросок набивного мяча.	Двухсторонняя игра.		ОК 6
11	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
12	Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
13	Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
14	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 4 Волейбол.				
15	Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	ЛР7 ОК 6
16	Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
17	Волейбол. Нижняя передача мяча. Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО)	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
18	Волейбол. Нижняя подача мяча. Зачет – приседание на одной ноге.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
19	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
20	Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа №4 Посещение секций	2	
21	Спортивные игры. Баскетбол.	Самостоятельная работа №5 Посещение секции	2	
22	Спортивные игры.	Самостоятельная работа №6	2	

	Футбол.	Посещение секции		
23	Спортивные игры. Н. теннис.	Самостоятельная работа №7 Посещение секции	2	
24	Спортивные игры.	Самостоятельная работа №8 Посещение секции	2	
Раздел 5 Лыжная подготовка.				
25	Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	ЛР3 ОК 8
26	Лыжи. Попеременных ходов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
27	Лыжи. Одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
28	Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
29	Лыжи. Техника лыжных ходов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
30	Лыжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
31	Лыжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
32	Лыжи. Техника спусков и подъёмов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
33	Зачет. – прохождение дистанции на время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО)	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
34	Лыжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
35	Лыжная подготовка, 2 км.	Самостоятельная работа №9 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
36	Лыжная подготовка, 3 км.	Самостоятельная работа №10 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
37	Лыжная подготовка, 5 км.	Самостоятельная работа №11 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
38	Лыжная подготовка. Соревнования.	Самостоятельная работа №12 Сдача норм ГТО	2	
39	Лыжная подготовка	Самостоятельная работа №13 Участие в соревнованиях	2	
Раздел 6 Легкая атлетика				

40	Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12 ОК 8
41	Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт. Зачет - 30 м	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
42	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
43	Легкая атлетика. Кросс по пересеченной местности 5км.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
44	Легкая атлетика. Бег Ю- 600м. Д-300м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
45	Легкая атлетика. Обучение передачи эстафетной палочки.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
46	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
47	Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
48	Легкая атлетика. Кросс 3 км	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
49	Лёгкая атлетика Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега	2	
50	Лёгкая атлетика. ГТО, 30 м.	Самостоятельная работа №14 Посещение секции	2	
51	Лёгкая атлетика. ГТО, кросс.	Самостоятельная работа №15 Посещение секции	2	
52	Лёгкая атлетика. ГТО, 100 м.	Самостоятельная работа №16 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
53	Лёгкая атлетика. ГТО, 60 м.	Самостоятельная работа №17 Сдача норм ГТО	2	

54	Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа №18 участие в соревнованиях	2	
Раздел 7. Туризм				
55	Туризм. ГТО. Планирование.	Самостоятельная работа №19 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
56	Туризм. ГТО, поход.	Самостоятельная работа №20 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
57	Туризм. ГТО, установка палаток.	Самостоятельная работа №21 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
58	Туризм. ГТО, разведение костра.	Самостоятельная работа №22 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
59	Туризм. ГТО, приготовление пищи.	Самостоятельная работа №23 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
60	Туризм. ГТО.	Самостоятельная работа №24 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
Раздел 8. Плавание				
61	Плавание. ГТО, 25 м.	Самостоятельная работа №25 Преодоление водной дистанции.	2	
62	Плавание. ГТО, 50 м.	Самостоятельная работа №26 Преодоление водной дистанции.	2	
63	Плавание. ГТО, 100 м.	Самостоятельная работа №27 Преодоление водной дистанции.	2	
64	Плавание. ГТО. Кроль.	Самостоятельная работа №28 Преодоление водной дистанции.	2	
65	Плавание. ГТО. Брасс.	Самостоятельная работа №29	2	

		Преодоление водной дистанции.		
66	Плавание. ГТО. Развитие силы.	Самостоятельная работа №30 Преодоление водной дистанции.	2	
67	Плавание. ГТО. Развитие гибкости.	Самостоятельная работа №31 Преодоление водной дистанции.	2	
68	Плавание. ГТО. Развитие быстроты.	Самостоятельная работа №32 Преодоление водной дистанции.	2	
69	Плавание. ГТО. Развитие ловкости.	Самостоятельная работа №33 Преодоление водной дистанции.	2	
70	Плавание. ГТО. Соревнования.	Самостоятельная работа №34 Преодоление водной дистанции.	2	
71	Плавание. Сдача норм ГТО.	Самостоятельная работа №35 Преодоление водной дистанции.	2	
72	Плавание. ГТО	Самостоятельная работа №36 Преодоление водной дистанции.	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ		144	
	АУДИТОРНЫХ		72	
	ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

а) для слепых:

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:

организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Технические средства обучения музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио- видеозаписи, учебно- методическая литература и тп.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
13. www.GTO.ru
14. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
15. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
16. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

17. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>ЛР1</i> Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Участие в спортивных играх Участие и взятие призовых мест в соревнованиях по различным видам спорта Сдача норм ГТО Выполнение норм ГТО	соревнования Результаты соревнований ГТО
<i>ЛР3</i> Готовность к служению Отечеству, его защите	Нормы ГТО Развитие физических качеств	Зачеты Сдача контрольных нормативов и норм ГТО
<i>ЛР7</i> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Работает в группе. Выполняет упражнения в парах	Наблюдение Зачёт
<i>ЛР12</i> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Знание техники безопасности на уроках Демонстрация отношения к основам здорового образа жизни Умение составлять и выполнять комплексы: утренней гимнастики, для развития физических качеств, общеразвивающих	Наблюдение Сдача нормативов Домашнее задание

	упражнений	
--	------------	--

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Посещаемость занятий-Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

1. Назначение контрольно – измерительных материалов.

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами Федерального компонента государственного стандарта.

2. Документы, определяющие содержание на зачете.

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа «Физическая культура», разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования
- 2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

3. Подходы к отбору содержания на зачете:

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

4. Структура зачета:

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выноси- мость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**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.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
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 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
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.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении (90 процентов от общего количества часов).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023