C:\Users\318kab\Documents\яяяяя.tif

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 УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе |  |
| практические занятия | 70 |
| Итоговая аттестация 3 семестр зачет  4 семестр зачет | 2 |

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 формированию 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 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка и гимнастика** | | | | |  |
| 2 | 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 |
| 3 | Кросс 500м дев., 1000м юн. | Преодоление естественных препятствий | | 2 |
| 4 | Гимнастика. Строевые упражнения. ОФП Кросс 1000м | Выполнение строевых упражнений, бег по пересеченной местности. | | 2 |
| 5 | Гимнастика. Упр.  с гимнастической скамейкой. ОФП Кросс 2км. | Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Бег по пересеченной местности. | | 2 |
| 6 | Гимнастика. ОФП. Оценка физических качеств. | Подтягивание, отжимание, поднимание туловище, прыжки в длину с места, наклон | | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | ЛР7,12  ОК 6 |
| 8 | Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 |
| 9 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 |
| 10 | Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 |
| 11 | Баскетбол. Учебная игра. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 |
| **Раздел 4 Волейбол.** | | | | | |
| 12 | Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | **ЛР7**  **ОК 6** |
| 13 | Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| 14 | Волейбол. Нижняя передаче мяча.  Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО) | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| 15 | Волейбол. Нижняя подача мяча.  Зачет – приседание на одной ноге. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| 16 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| **Раздел 5 Лыжная подготовка.** | | | | | |
| 17 | Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | ЛР3  ОК 8 |
| 18 | Лыжи. Попеременных ходов. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 19 | Лыжи. Одновременные ходы. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 20 | Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 21 | Лыжи. Техника лыжных ходов. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 22 | Лыжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой». | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 23 | Лыжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 24 | Лыжи. Техника спусков и подъёмов. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 25 | Зачет. – прохождение дистанции на время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО) | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| 26 | Лыжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы. | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | | | | |
| 27 | 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 |
| 28 | 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 |
| 29 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 30 | Легкая атлетика. Кросс по пересеченной местности 5км. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 31 | Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 32 | Легкая атлетика. Обучение передачи эстафетной палочки. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 33 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 34 | 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 |
| 35 | Легкая атлетика.  Кросс 3 км | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 |
| 36 | Лёгкая атлетика  Зачет. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега | | **2** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | | 72 |  |

3 курс

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 49 |
| в том числе |  |
| практические занятия | 47 |
| Итоговая аттестация 3 семестр зачет  4 семестр зачет | 2 |

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 формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | |
| 1. | Техника безопасности.  Прикладная физическая культура | Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | 2 | ЛР 1, 3, 12  ОК 8 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка и гимнастика** | | | | ЛР 1, 3  ОК 8 |
| 2 | Кросс 500м дев., 1000м юн. | Преодоление естественных препятствий | 2 |
| 3 | Гимнастика. Строевые упражнения. ОФП Кросс 1000м | Выполнение строевых упражнений, бег по пересеченной местности. | 2 |
| 4 | Гимнастика. Упражнение в парах. ОФП Бег 100м | Выполнять строевые упражнения. ГТО Бег 100м | 2 |
| 5 | Гимнастика. Упр.  с гимнастической скамейкой. ОФП Кросс 2км. | Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Бег по пересеченной местности. | 2 |
| 6 | Гимнастика. ОФП. Оценка физических качеств. | Подтягивание, отжимание, поднимание туловище, прыжки в длину с места, наклон | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 | ЛР 1,3,12  ОК 6 |
| 8 | Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 9 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 10 | Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 11 | Баскетбол. Учебная игра. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 4 Волейбол.** | | | | |
| 12 | Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 | ЛР 1, 3  ОК 6 |
| 13 | Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 14 | Волейбол. Нижняя передаче мяча.  Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО) | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 15 | Волейбол. Нижняя подача мяча.  Зачет – приседание на одной ноге. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 16 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 17 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | | | |
| 18 | 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 | ЛР 7  ОК 8 |
| 19 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 20 | Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 21 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 22 | Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности 3км | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 23 | Легкая атлетика. Прыжки в длину.(ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 24 | Легкая атлетика.  Кроссовая подготовка | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 25 | Лёгкая атлетика  Зачет. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 1 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 49 |  |

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.ГТО.ru](http://www.ГТО.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   
УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения****[[1]](#footnote-1)* | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *ЛР1*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 |
| *ЛР3* Готовность к служению Отечеству, его защите | Нормы ГТО  Развитие физических качеств | Зачеты  Сдача контрольных нормативов и норм ГТО |
| *ЛР7* 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 |
| *ЛР12* 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 упражнений | Наблюдение  Сдача нормативов  Домашнее задание |

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| **уметь:**  использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  **знать:** - о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | -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.

1. ***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.

1. ***Структура зачета:***

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. 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  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  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).

1. [↑](#footnote-ref-1)