


Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

 Е.Н.Индерейкина

« 31 » 05 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ОДБ. 13 «Физическая культура»

по специальности:

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

2019 год

Рабочая программа по дисциплине ОДБ.13 «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования России от 05.03.2004г. № 1089 ред. от 07.06.2017г.)

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

**Разработчик:**

Романова Н.А. - преподаватель физической культуры первой квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

**Внутренняя техническая экспертиза**

Кривоносова Г.Б. - зав. учебно-методическим отделом ГАПОУ «БСК»  
Саблина Н.В. – методист ГАПОУ «БСК»

**Внутренняя содержательная экспертиза**

Кривоносова Г.Б. - зав. учебно-методическим отделом ГАПОУ «БСК»  
Корочкина Е.Ю. – руководитель предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин ГАПОУ «БСК»

**Внешняя содержательная и техническая экспертиза**

Рыбкова В.С. - руководитель городского методического объединения учителей физической культуры г. Бузулука Оренбургской области

Рассмотрено на заседании ПЦК

Протокол № 10 от 31.05.19

Руководитель ПЦК Е.Ю. Корочкина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ. 13 «Физическая культура»

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в образовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен совершенствовать и расширять круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности:

#### Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

Участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: "Что произойдет, если..."). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

Создание собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

#### Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации

адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

### Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

#### **знать/понимать:**

- 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- обязательной самостоятельной работы обучающегося 0 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117 ч</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе</b>	<b>117 ч</b>
<i>лабораторные занятия</i>	<i>0ч</i>
<i>практические занятия</i>	<i>94 ч</i>
<i>консультации</i>	<i>12 ч</i>
<i>теоретические занятия, из них</i>	<i>8 ч</i>
<i>контрольные работы</i>	<i>0</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося(всего)</b>	<b>0ч</b>
Промежуточная аттестация проводится в форме <b>зачета /дифференцированного зачета</b>	<b>3 ч</b>



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ 13 «Физическая культура»

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни (теоретическая часть)</b>		<b>8 ч</b>	
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8ч</b>	
	1. 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.	2ч	1
	2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	2ч	1
	3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2ч	1
	4. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на воде. Техника видов плавания: плавание на спине, на груди боку с грузом в руках.	2ч	1
<b>Раздел 2. Физкультурно- оздоровительная деятельность (практическая часть)</b>		<b>106ч</b>	
<b>Тема 2. 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	2. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	3. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции 500 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	5. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	8. Совершенствование техники сгибания рук. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	<b>Консультация:</b> 1. Совершенствование техники челночного бега 10*10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3



	2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
<b>Тема 2. 2. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности в мини- футболе. Совершенствование техники остановки мяча.	2ч	3
	2. Совершенствование техники передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в двусторонней игры мини-футбол. Страховка.	2ч	3
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6ч</b>	3
	1. Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Приемы защиты.	2ч	3
	2. Совершенствование техники финтов и проходов, штрафных бросков. Страховка.	2ч	3
	3. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
<b>Тема 2.4. Гимнастика и акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Страховка.	2ч	3
	2. Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусьях. Ритмическая гимнастика: пространственной точностью, траекторией. Страховка.	2ч	3
	3. Совершенствование техники силовых упражнений на снарядах.	2ч	3
	4. Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с ритмом.	2ч	3
	5. Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с темпом.	2ч	3
	6. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
<b>Консультация : 1 Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. Страховка.</b>		2ч	
<b>Зачет</b>		<b>1ч</b>	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3
	2. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход.	2ч	3
	3. Совершенствование техники конькового хода.	2ч	3
	4. Совершенствование техники преодоления препятствий.	2ч	3
	5. Совершенствование техники спусков.	2ч	3
	6. Совершенствование техники подъемов.	2ч	3

	7. Совершенствование техники обгона и финиширования.	2ч	3
	8. Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2ч	3
	9. Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3
	<b>Консультация:</b> Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
<b>Тема 2.6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.	2ч	3
	2. Совершенствование техники жонглирования мячом. Бег на короткие дистанции.	2ч	3
	3. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка.	2ч	3
	4. Совершенствование техники блокирующего удара. Страховка.	2ч	3
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол. Страховка.	2ч	3
	<b>Консультация:</b> Совершенствование техники подачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
<b>Тема 2.7. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности в настольном теннисе. Обучение техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	2. Совершенствование техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	3. Совершенствование техники подачи мяча в настольном теннисе.	2ч	3
	4. Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.	2ч	3
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры настольный теннис.	2ч	3
<b>Тема 2.8. Русская лапта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18ч</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности в русской лапте. Совершенствование техники перемещения и перебежки на площадке.	2ч	3
	2. Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.	2ч	3
	3. Совершенствование техники ловли мяча. Командная игра.	2ч	3
	4. Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2ч	3
	5. Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2ч	
	6. Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
	7. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	8. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	<b>Консультация :</b> Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2ч</b>	<b>3</b>
		<b>Всего часов</b>	<b>117ч</b>

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий

##### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### Технические средства обучения:

- компьютер для демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для обучающихся:**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2016. — 237 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.17 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.17 № 80-ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2013
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако.2010 Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2016
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2016
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2016

##### **Перечень Интернет-ресурсов:**

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

**Для преподавателей:**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2015. — 237 с.

**Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.16 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.17 № 80–ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако. Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2016
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2015
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2015
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2016.
9. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

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

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

<p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:</p> <p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</li> <li>- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование, контроль устных ответов. подготовка рефератов, сообщений, презентаций</li> <li>- Выполнение тестовых заданий</li> <li>- Наблюдение за выполнением практических занятий.</li> <li>- Выполнение практических, индивидуальных заданий</li> <li>- Наблюдение за выполнением практических занятий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения учащихся.</li> <li>- Наблюдение за выполнением практических занятий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</li> <li>- Проверка ведения дневника самоконтроля</li> <li>- Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.</li> <li>- Прием контрольных нормативов по ГТО</li> <li>- Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, туризм, спортивные базы.</li> <li>- Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятии</li> <li>- промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</li> </ul>
---	---

#### 4.2 Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольное	Возраст, лет	Оценка	
				Юноши	Девушки

п/п		упражнение (тест)		5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	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	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	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

#### 4.3. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы



Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### 4.4 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
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 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. 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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

#### 4.5 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	
5. Приседание на одной ноге, 6. опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	
7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	
9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.