

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Соликамский горно-химический техникум»  
(ГБПОУ «СГХТ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений

Соликамск, 2023

ОДОБРЕНА:  
на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
УГС 09.00.00, 15.00.00, 27.00.00  
наименование ПЦК  
Протокол № 4  
от « 16 » ноября 2023 г.

Председатель ПЦК УГС 09.00.00, 15.00.00,  
27.00.00

Никишина Е.В. Никишина  
Подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:  
заместитель директора

И.П.Патрушева  
Подпись Ф.И.О.

« 20 » 12 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации №699 от 18.09.2023 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений».

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Соликамский горно-химический техникум» (ГБПОУ «СГХТ»)

**Разработчик:** Мальцева Мария Эдуардовна, преподаватель ГБПОУ «СГХТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ	18



# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **27.02.06 Метрологический контроль средств измерений**.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

У1. Организовывать работу коллектива и команды.

У2. Описывать значимость своей специальности

У3. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

**знать:**

З1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З2. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности.

З3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы **общих компетенций:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	102
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>Не предусмотрено</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта</li> <li>- Участие в соревнованиях</li> <li>- Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности</li> <li>- Занятие дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</li> </ul>	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (3,5 семестр), дифференцированного зачёта (4,6 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разбег. Совершенствование техники бега по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на 100 метров.	2	2  2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Обучение техники высокого старта. Обучение тактики бега на средние дистанции. Обучение техники финиширования. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на средние дистанции.	2	2 2 2 2 2	ОК 4, ОК 8
<b>Тема 1.3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Обучение техника высокого старта, бега по дистанции, финиширование. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение нормативов в беге на длинные дистанции.	2	2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			

<b>Кроссовый бег.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника и тактика кроссового бега. Обучение техники бега спусков, подъемов. Выполнение нормативов в кроссовом беге. Бег по пересечённой местности.	2	2 2 2 4	ОК 6, ОК 8
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Строевые, общеразвивающие, специальные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Строевые упражнения: перестроения, размыкания, регулирование скорости и силы мышечного напряжения. Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), упражнения в парах	2	8	ОК 4, ОК 8
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>			ОК 6, ОК 8
<b>Тема 3.1.</b> <b>Владение мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Перехваты, вырывания, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита	2	4 6 4 4	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника и тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Стойки, передвижения защитника. Выбивание, перехват мяча у соперника. Индивидуальная защита. Командная защита.	2	2 2 2 2	ОК 4, ОК 8
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника нападения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Стойки, передвижения, остановки, повороты нападающего. Передачи мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводки соперника.	2	2 4 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			

<b>Броски баскетбольного мяча</b>	Техника штрафного броска. Броски в движении.	2	4 4	ОК 6, ОК 8
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1. Техника попеременных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b> Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременно-четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км – девушки, 5 км – юноши, с применением изученного материала.	2	4 4 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 4.2. Техника одновременных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b> Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Обучение техники одновременно-одношажного хода Обучение техники одновременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	2	2 2 2 4	ОК 4, ОК 8
<b>Тема 4.3. Техника спусков, подъемов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b> Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков торможением	2	4	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 4.4. Техника «конькового» хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b> Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного хода. Совершенствование техники «конькового» хода	2	4 4 4 10	ОК 6, ОК 8
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			



<b>Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2	2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение техники одиночного блокирования. Обучение техники группового блокирования	2	2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия игроков</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия игроков. Групповые действия игроков. Командные действия игроков. Совершенствование техники и тактики игры в защите. Учебная игра с применением изученного материала.	2	2 2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия игроков</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действие игроков. Групповые действие игроков. Командные действие игроков. Совершенствование тактики игры в нападении. Учебная игра с применением изученного материала.	2	2 2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
<b>Раздел 6.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			

<b>Работа на тренажёрах</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами, гирями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, разгибание рук, приседание, упр. на сопротивление и др. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Специальная силовая подготовка.	2	4 4 6 4	ОК 6, ОК 8
Всего			102	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный комплекс:**

-спортивный зал;

-спортивная площадка с полосой препятствий, оснащенные в соответствии с п.

6.1.2.1 Примерной рабочей программы по специальности 22.02.08 Металлургическое производство (по видам производств).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

4. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. —Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еП Приложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b></p> <p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде</p> <p>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона</p> <p>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;</p> <p>Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их</p> <p>Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела</p> <p>Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>- письменных/ устных ответов;</p> <p>- тестирования.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Описывать значимость своей специальности;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при ведении календаря самонаблюдения;</p> <p>- при проведении подготовленных студентом</p>



<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину);</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет.</p>
---	---	---

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;</b>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>Основание:</b>  <b>Подпись лица внесшего изменения</b>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-4 курсов**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное упражне- ние (тест)	Воз- раст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос- тные	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	Координа- ционные	Челноч- ный 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	Скоростно- силовые	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– 90	160
4	Вынос- ливость	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 положе- ния 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	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса,	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
		кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	12	9 - 10	4	18	13 – 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 2-4 курсов**

№ п/п	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	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

**Примечание.** В основное учебное отделение зачисляются студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам. Студенты специальной медицинской группы и освобожденные по состоянию здоровья от практических заданий на длительный срок пишут реферат (см. приложение 4).

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 2-4 курсов**

№ п/п	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 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,	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**Примечание.** В основное учебное отделение зачисляются студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения (см. приложение

**Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов  
в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)**

№ п/ п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд ); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	25	30	35
		Д	15	20	25	20	25	30	20	25	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	30	35	40	35	40	45	40	50	55
		Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	20	25	30	30	35	40	30	35	40
		Д	15	20	25	20	25	30	20	25	35
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	45
		Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4



**Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки.**

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Курсы								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2
		Д	9,5	9,0	8,7	9,5	9,0	8,5	9,4	8,9	8,4
2.	Отжимание	Ю	20	25	30	30	35	40	35	40	45
		Д	6	8	10	8	10	12	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220	210	220	240	215	225	245
		Д	155	170	190	175	185	200	175	185	200
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	55	60	65	60	65	70	70	75	80
		Д	65	70	75	80	75	80	80	85	90
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,70	6,20	7,00	6,00	6,40	7,20	7,00	6,60	7,40
		Д	4,70	5,10	5,30	4,80	5,20	5,40	4,80	5,30	5,50