

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программ 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
Протокол № 4
от «16» ноября 2023 г.
Председатель
ПЦК УГС 09.00.00, 15.00.00, 27.00.00
Никишина Е.В.
Подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:
заместитель директора
И.П. Патрушева
Подпись Ф.И.О.
«20» 12 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.04 Физическая культура разработана для студентов 1 курса специальности 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. (с изменениями и дополнениями), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений от №699 от 18.09.2023 и с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

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

Разработчик: Мальцева М.Э., преподаватель ГБПОУ «СГХТ» первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.06 Метрологический контроль средств измерений

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК

Предметные:

- П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Предметные
<p>ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; 	П1-П5

	<p>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных</p>	
--	---	--

	технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
в том числе:	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>116</i>
в том числе:	
1. Основное содержание	<i>110</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	---
практические занятия	<i>110</i>
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	<i>6</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	---
практические занятия	<i>6</i>
Индивидуальный проект (да/нет)	<i>нет</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)	<i>2</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	ОК и ПК
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика.		
Тема 1.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. . Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов 500 (1000м) Переменный бег Выполнение нормативов (300,400м)	2/2 2/4 2/6 2/8	2 ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Переменный бег Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2/10	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Бег по прямой с различной скоростью. Зачет – 100м. Эстафетный бег.	2/12 2/14 2/16 2/18	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 1.4. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала: Практические занятия Переменный бег Равномерный бег на дистанцию 3000 м (девушки) и 4000 м (юноши)	2/20 2/22	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 1.5. Бег с изменением направления	Содержание учебного материала: Практические занятия Совершенствование техники бега с изменением направления (челночный бег) Элементы бега с изменением направления, бег с заданиями. Зачёт ч/б-10*10	2/24 2/26 2/28	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Раздел 2.	Гимнастика		

Тема 2.1. Строевые, общеразвивающие, специальные упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом. Силовая подготовка. (3- борье)	2/30 2/32	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Раздел 3.	Баскетбол		ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 3.1. Владение мячом, техника и тактика игры	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча (различными способами)на месте и в движении Передача баскетбольного мяча в паре, в движении Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, «8», в парах, ведение с броском. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание Тактика нападения. Правила игры. Тактика защиты. Правила игры.	2/34 2/36 2/38 2/40 2/42 2/44	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 3.2. Броски баскетбольного мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Штрафной бросок	2/46 2/48	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Промежуточная аттестация	Зачёт	2/50	
ИТОГО: 50			
2 семестр			
Раздел 4.	Лыжная подготовка		
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах. Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2/4 2/8 2/12 2/16	ОК 04, ОК 05, ОК 06

	Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши), с применением изученного материала. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2/20 2/24 2/28	
Тема 4.2. Техника спусков, подъемов, торможение	Содержание учебного материала: Практические занятия Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков торможением «плугом», «полуплугом».	2/30 2/32	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Раздел 5.	Атлетическая гимнастика		
Тема 5.1. Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала: Практические занятия Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упор). Упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами, гириями и др.) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Специальная силовая подготовка.	2/34 2/38 2/42 2/44	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Раздел 6.	Волейбол		
Тема 6.1. Техника игры в нападении и защите: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Содержание учебного материала: Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения. Прием мяча снизу сверху двумя руками, прием мяча одной рукой Передача верхняя над собой, в парах (контр. урок) Передача нижняя перед собой, в парах (контр. урок) Подача «прямая», «боковая» «в прыжке» Нападающий удар, с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование.	2/46 2/48 2/50 2/52 2/54 2/56	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Раздел 7.	Профессионально-ориентированное содержание		
Тема 7.1 Подбор упражнений,	Содержание учебного материала:	2/58	ОК 04, ОК 05, ОК 06

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, используя организационные условия предприятий, занесение полученной информации в базу данных		05, ОК 06
Тема 7.2 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала: Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Занесение полученной информации в базу данных	2/60	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Практические занятия Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие эффективное руководство работой персонала. Занесение полученной информации в базу данных	2/64	ОК 04, ОК 05, ОК 06
Текущая аттестация	Дифференцированный зачёт	2/66	
ИТОГО: 66			

ИТОГО: 116

Примечание. В зависимости от погодных условий, материальной базы в программу могут быть внесены изменения

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер.

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания:

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я.- ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. -319с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений/ Г.И. Погадаев-М.: ДРОФА/ Учебник,2019. -288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.-255 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф/ Учебник, 2019. -160 с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. -493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. -299 с.
3. Бишаева, А.А.. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус , 2018. -379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков- Москва: КноРус, 2021. – 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П.А., Викирчук М.И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И.В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА».
6. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машонина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл. Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева (и др.); под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. – 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2021. – 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р 3, темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р 3, темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р 3, темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы - тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов а контрольных нормативов (контрольное упражнение)

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол- во 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 ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№ 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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№ 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

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

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

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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)

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика развития двигательных (физических) качеств.
9. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
10. Методика занятий коррекционной гимнастикой.
11. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
12. Профилактические меры по предупреждению травматизма и во время занятий физическими упражнениями.
13. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
14. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты, движения, силы и выносливости.
15. Особенности организма и проведение занятий спортивными играми.
16. Специальная физическая подготовка спортсменов.
17. Совершенствование психофизических способностей.
18. Формирование профессионально значимых свойств личности.
19. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
20. Физическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и т.д.).
21. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
22. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.