

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 22.02.08 Металлургическое производство (по видам
производств)

Соликамск, 2023

ОДОБРЕНА:

на заседании

предметно-цикловой комиссии

УГС 18.00.00, 22.00.00, 27.00.00

наименование ПЦК

Протокол № 4

от « 16 » ноября 2023 г.

Председатель ПЦК УГС 18.00.00,
22.00.00, 27.00.00

Подпись

И.И.Елькина

Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:

заместитель директора

И.П.Патрушева
Подпись Ф.И.О.

« 20 » декабря 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) 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производств), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.09.2023 №718 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производств)».

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 22.02.08 Металлургическое производство (по видам производств).

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
- Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта - Участие в соревнованиях - Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности - Занятие дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (3,5,7 семестр), дифференцированного зачёта (4,6,8 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
Раздел 1	Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития		10	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Развитие выносливости.		10	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Бег на длинные дистанции	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		10	
Тема 1.4. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала:			ОК 6, ОК 8
	Практические занятия Техника и тактика кроссового бега. Обучение техники бега спусков, подъемов. Выполнение нормативов в кроссовом беге. Бег по пересечённой местности.	2	2 2 2 4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		14	
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
	Занятия в кружках и секциях.			
	Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1. Строевые, общеразвивающие, специальные упражнения	Содержание учебного материала:			ОК 4, ОК 8
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.			
Раздел 3.	Баскетбол		4	ОК 6, ОК 8
Тема 3.1.	Содержание учебного материала:	2		

Владение мячом	Практические занятия Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой мячом на месте и в движении. Перехваты, вырывания, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита		6 4 4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	Занятия в кружках и секциях.			
Тема 3.2. Техника и тактика защиты	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия Стойки, передвижения защитника. Выбивание, перехват мяча у соперника. Индивидуальная защита. Командная защита.	2	2 2 2 2	ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.		10	
Тема 3.3. Техника нападения	Содержание учебного материала:			
	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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.		10	
Тема 3.4. Броски баскетбольного мяча	Содержание учебного материала:			
	Техника штрафного броска. Броски в движении.	2	4 4	ОК 6, ОК 8
Раздел 4.	Лыжная подготовка			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала			

Техника попеременных ходов	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях.		10	
Тема 4.2. Техника одновременных ходов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		12	
Тема 4.3. Техника спусков, подъемов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков торможением	2	4	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Участие в спортивных мероприятиях по лыжным гонкам.		10	
Тема 4.4. Техника «конькового» хода	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного хода. Совершенствование техники «конькового» хода	2	4 4 4	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
	Занятия в кружках и секциях.			
Раздел 5.	Волейбол			
Тема 5.1.	Содержание учебного материала			

Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Практические занятия Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2	2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в секциях и кружках.		10	
Тема 5.2. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		10	
Тема 5.3. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		10	
Тема 5.4. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			

	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		10	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Утренняя гимнастика, самостоятельное решение задач, коррекция фигуры, развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		10	

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>Знать:</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>Уметь:</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; 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"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи. <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. <p>Дифференцированный зачет.</p>
---	--	--

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

**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