

**Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Профиль профессионального образования Естественно-научный**

**Специальность СПО**

**18.02.09 Переработка нефти и газа**

**Базовая подготовка**

**г.о. Новокуйбышевск, 2019 г.**

РАССМОТРЕНО  
предметной (цикловой)  
комиссией  
Протокол №10  
от 19 июня 2019г.  
Председатель ПЦК  
Тарасова О.П.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по НМР  
Щелкова О.Д.

**Разработчик:**  
ГАПОУ СО «ННХТ» руководитель ФВ

Нефедова Е.А.

**Рецензенты:**  
Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ»

Семисаженова В.Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	15
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.11 Переработка нефти и газа

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Результатом освоения программы дисциплины Физическая культура является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ОК и ПК по специальности 18.02.11 Переработка нефти и газа

ОК 1 - понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 4 - осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5 - использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 6 - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 8 - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
подготовка сообщения;	14
подготовка презентации;	2
подготовка реферата;	22
составление тестового задания;	16
совершенствование физических упражнений;	40
составление комплекса упражнений;	28
выполнение комплекса упражнений;	14
подготовка к выполнению контрольных упражнений;	20
подготовка к выполнению ВФСК ГТО;	10
занятия дополнительными видами спорта;*	
участие в соревнованиях по избранному виду спорта*	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

*\*Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.*

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	6	2,3
Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подготовить реферат. Профилактика профессиональных заболеваний. Подготовить презентацию. Индивидуальная программа двигательной активности. Подготовить сообщение			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>332</b>	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	48	2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в		

	длинну с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Воспитание скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений, скоростной выносливости. в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Выполнение ВФСК ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	24	2,3
	Практическое занятие №1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег Практическое занятие №2. Совершенствование техники бега на средние дистанции Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения Практическое занятие №5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений Практическое занятие №6. Легкая атлетика. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	24	3
	Лёгкая атлетика. Совершенствовать бег на короткие средние дистанции Лёгкая атлетика. Совершенствовать бег на выносливость Лёгкая атлетика. Подготовиться к выполнению ВФСК ГТО Лёгкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с места Лёгкая атлетика. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Лёгкая атлетика. Совершенствовать изученную технику упражнений		
Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	96	2
	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>	48	

	<p>Практическое занятие №7. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №8. Совершенствование техники ведения мяча различными способами.</p> <p>Практическое занятие №9. Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника.</p> <p>Практическое занятие №10. Совершенствование техники овладения мячом.</p> <p>Практическое занятие №11. Совершенствование техники защиты.</p> <p>Практическое занятие №12. Совершенствование техники бросков мяча различными способами.</p> <p>Практическое занятие №13. Совершенствование тактики игры.</p> <p>Практическое занятие №14. Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений</p>		2,3
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	48	
	<p>Баскетбол. Правила игры. Подготовить сообщение.</p> <p>Баскетбол. Подготовить реферат</p> <p>Баскетбол. Составить тестовое задание</p> <p>Баскетбол. Составить комплекс упражнений с мячами</p> <p>Баскетбол. Составить комплекс общеразвивающих упражнений</p> <p>Баскетбол. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений</p> <p>Баскетбол. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений</p> <p>Баскетбол. Совершенствовать технику и тактику игры</p>		3
Тема 2.3 Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>52</b>	
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки. Выполнение ВФСК ГТО		2
	<b>Практические занятия</b>	26	
	<p>Практическое занятие №15. Совершенствование техники упражнений с отягощением</p> <p>Практическое занятие №16. Совершенствование техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине</p> <p>Практическое занятие №17. Совершенствование техники упражнений для мышцы спины</p> <p>Практическое занятие №18. Совершенствование техники упражнений для мышцы брюшного пресса</p> <p>Практическое занятие №19. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий</p>		2,3



	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	26	
	Профессионально - прикладная физическая подготовка. Выполнить комплекс упражнений Профессионально - прикладная физическая подготовка. Подготовиться к выполнению ВФСК ГТО Профессионально - прикладная физическая подготовка. Совершенствовать изученную технику упражнений Профессионально - прикладная физическая подготовка. Подготовить реферат. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Составить тест.		3
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение ВФСК ГТО		2
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов Практическое занятие №21. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов Практическое занятие №22. Совершенствование техники конькового лыжного хода Практическое занятие №23. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, торможения Практическое занятие №24. Лыжная подготовка. Выполнение контрольных упражнений		2,3
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b>	20	
	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях. Подготовить реферат Лыжная подготовка. Совершенствовать технику лыжных ходов Лыжная подготовка. Совершенствовать технику подъемов и спусков Лыжная подготовка. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Лыжная подготовка. Подготовиться к выполнению ВФСК ГТО		3
Тема 2.5 Спортивные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>92</b>	2

игры. Волейбол	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>	46	2,3
	Практическое занятие №25. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча		
	Практическое занятие №26. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.		
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.		
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники верхней прямой подачи.		
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники подачи мяча по зонам		
Практическое занятие №30. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.			
Практическое занятие №31. Совершенствование тактики игры в волейбол			
Практическое занятие №32. Волейбол. Выполнение контрольных упражнений			
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	46	3	
Волейбол. Правила игры. Подготовить сообщение			
Волейбол. Подготовить реферат			
Волейбол. Составить тестовое задание			
Волейбол. Составить комплекс упражнений с мячами			
Волейбол. Составить комплекс утренней гимнастики			
Волейбол. Выполнить комплекс утренней гимнастики			
Волейбол. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений			
Волейбол. Совершенствовать изученную технику			
Тема 2.6	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
Дифференцированный зачет	Оценка уровня физической подготовленности студентов:		
	Челночный бег 3*10 м		
	Прыжки в длину с места		
Наклон вперед из положения стоя			
Подтягивание: на перекладине из виса (ю), из виса лежа (д)			
	<b>Практические занятия</b>	2	2,3

	Практическое занятие № 33. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	2	3
	Контрольные упражнения. Совершенствовать технику выполнения упражнений		
	<b>Всего</b>	<b>344</b>	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры, спортивного зала, стадиона широкого профиля, лыжной базы.

##### ***Оборудование учебного кабинета:***

- стулья;
- доска классная;
- шкаф для методических пособий;
- рабочее место преподавателя.

##### ***Учебные и наглядные пособия:***

- выписки из учебного плана;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематические планы;
- учебно-методическая и справочная литература;
- материалы для промежуточной аттестации;
- методические рекомендации по выполнению заданий на практических занятиях;
- методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе.

##### ***Технические средства обучения:***

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и доступом в интернет.

##### ***Оборудование и инвентарь спортивного зала:***

- спортивный инвентарь

##### ***Открытый стадион широкого профиля:***

- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;

##### ***Лыжная база:***

- лыжные комплекты;

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### ***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### ***Дополнительные источники***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая

культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

### ***Интернет-ресурсы***

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gourp32441.narod.ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>

### ***Учебно-методический комплекс дисциплины***

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
7. Правила судейства спортивных игр.

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Для отдельной группы обучающихся (постоянно или временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, тестирование, выполнение заданий в рабочей тетради, контроль устных ответов.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Подготовка сообщений Подготовка презентаций Подготовка рефератов Составление тестовых заданий Составление комплексов упражнений Выполнение комплексов упражнений Выполнение контрольных упражнений Выполнению ВФСК ГТО Занятия дополнительными видами спорта* Участие в соревнованиях по различным видам спорта*
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Подготовка сообщений Подготовка презентаций Подготовка рефератов Составление тестовых заданий

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
1	Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности	6	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<i>Учебно-практические занятия</i>				
2	Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	24	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
3	Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	48	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
4	Тема 2.3 Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	26	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
5	Тема 2.4 Лыжная подготовка	20	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
6	Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол	46	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
7	Тема 2.7 Дифференцированный зачет	2	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные



Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				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	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный 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 и выше	7,9-7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,6 и ниже
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 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз (ю), из виса лежа, кол-во раз (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12 и выше	9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

**Оценка уровня физической подготовленности**

**юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности**

**девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Зачётные требования по профессионально-прикладной физической подготовке**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
4.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	6,5	7,5	9,5	5,0	6,5	10,5
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

**Оценка уровня физических способностей студентов  
в соответствии с видами испытаний и нормами ВФСК ГТО**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

**Таблица оценивания уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий	средний	низкий
<b>Юноши</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b>Девушки</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания. Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерством образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре" (авторы Матвеев А. П., Петрова Т. В.)

**Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

**Знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями

**Уметь:**

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

**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)

***Овладеть:***

- элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

***Повышать:***

- аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>

