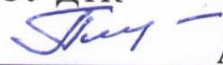


Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

*23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) ».*

Димитровград
2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура». разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования . Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 N 383 (Зарегистрировано в Минюсте России 31.07.2014 N 33391)

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дмитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК «Математические,
общие естественнонаучные и
спортивные дисциплины»;
Информационные системы и
программирование

Протокол заседания ЦК №1
от «01» сентября 2020 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
ОГБ ПОУ ДТК

Протокол № 1
от «01» сентября 2020 г

Разработчик: Хохлова Ольга Витальевна, преподаватель ОГБПОУ ДТК
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: *23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) "*.

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	-
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>170</i>
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <p>Содержание учебного материала</p>	32	3
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.</p>	32	
Тема 1.3. Гимнастика	должен уметь:		2

	<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Содержание учебного материала</p>	12	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки) Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	12	
<p>Тема 1.4. Спортивные игры: волейбол</p>	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; 		3

	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.</p>	18	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти</p>	18	
<p>Тема 1.5. Спортивные игры: баскетбол</p>	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Содержание учебного материала</p>	24	3

	<p>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.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти</p>	24	
<p>Тема 1.6. Лыжная подготовка</p>	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях лыжами - технику выполнения лыжных упражнений. <p>Содержание учебного материала</p>	16	3
	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>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, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>		

	<p>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, выносливость, равновесие. Имитации лыжных ходов, прогулки на лыжах.</p>	16	
Тема 1.7. Гимнастика	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Содержание учебного материала</p>	8	3
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки) Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной</p>		

	гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	8	
Тема 1.8. Спортивные игры: волейбол	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p>Содержание учебного материала</p>	18	3
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	18	
Тема 1.9. Спортивные игры: баскетбол	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>должен знать:</p>	18	2

	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти</p>	18	
<p>Тема 1.13. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту</p>	20	3

	способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	20	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		170	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		170	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		340	

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 материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- [1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. – 336 с.
- [2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2014. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
- [3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

- [1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
- [2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Интернет ресурсы:

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной

	<p>физкультурно-спортивной деятельности обучающегося .</p> <p>Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося.</p> <p>Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00

Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

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

Таблица 2.

№ 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	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
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	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	170–190	160
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	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900

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	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6