

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

*21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов
и газонефтехранилищ*

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Димитровград
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением ФГОС в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г.

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

РАССМОТРЕНО

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании цикловой комиссии
«Математические, общие естественнаучные и спортивные дисциплины»

Протокол заседания ЦК

№_10__ от «10» июня 2022 г

Научно-методическим советом

ОГБПОУ ДТК

Протокол № 5

от «10» июня 2022 г

Разработчик:

Романовский А.А. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014 г. N 360) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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 специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

Личностные результаты	Соответствующие ОК	Соответствующие личностные результаты реализации программы воспитания
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 3, ОК 4	ЛР 9
- 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;	ОК 8	ЛР 9
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	ОК 8	ЛР 9
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	ОК 3	ЛР 9
- 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;	ОК 3	ЛР 1
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК 3, ОК 8	ЛР 9
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК 8	ЛР 9
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оз-	ОК 8	ЛР 9

доровительной и физкультурной деятельности;		
- 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;	ОК 4	ЛР 1
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 3, ОК 8	ЛР 9
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 4	ЛР 9
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	ОК 3	ЛР 1
- готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 3	ЛР 1

Общие компетенции:	Личностные результаты:
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культур, получаемую из разных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 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).

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося — 117 часов, в том числе:

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем — 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	117
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподава-	117
в том числе:	
практические занятия	117
контрольная работа	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		117	
Раздел 1. Легкая атлетика	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; Уметь: - владеть 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	2-3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Контрольный норматив - бег 100 метров	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции	2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольный норматив – кросс 3000 метров	2	
	Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»	2	
	Техника прыжка способом «прогнувшись»	2	
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов	2	
	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	

Раздел 2. Гимнастика	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения	2	
	Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Составление и практическое выполнение производственной гимнастики	2	
	Контрольный норматив: подтягивание	2	
Раздел 3. Спортивные игры	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; Уметь: - владеть 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника владения мячом. Двухсторонняя игра	2	

	Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	2	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	9	2-3
	Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра	2	
	Итоговое занятие	1	
Раздел 4. Гимнастика	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений - использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
Тема 4.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	2-3
	Строевые упражнения: повороты на месте и в движении	2	
	Строевые упражнения: ходьба походным и строевым шагом	2	
	Ходьба, бег, прыжки	2	
	Прикладные упражнения: ходьба, понимание и переноска груза	2	
	Контрольный норматив подтягивание	2	
	Контрольный норматив подтягивание	2	
Раздел 5. Спортивные игры	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 Должен знать: - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов		

	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; Уметь: - владеть 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2-3
	Техника владения мячом	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики в нападении и защите	2	
Тема 5.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2-3
	Тактика игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игры в нападении	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игры в защите	2	
Раздел 6. Легкая атлетика	Формирование: ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9		
	Должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; Уметь: - владеть 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Тема 6.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22	2-3
	Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»	2	
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	Совершенствование техники метания гранаты	2	
	Контрольный норматив – бег 100 метров	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольный норматив – кросс 3000 метров	2	
	Итоговое занятие	2	
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем		117	

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, 2018. – 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, 2011. – 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
метапредметных:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - 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 разных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умения использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
• предметных:	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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).	
---	--

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	Физиче- ские спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и вы- ше	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	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с мес- та, см	16	230 и выше	195–210	180 и ни- же	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон впе- ред из поло- жения 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	Подтягива- ние: на высо- кой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пере- кладине 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