|  |  |
| --- | --- |
|  | **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  **«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ**  **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**  **(ГБПОУ АО «АГКПТ")** |

**Рабочая программа общеобразовательнойучебной дисциплины**

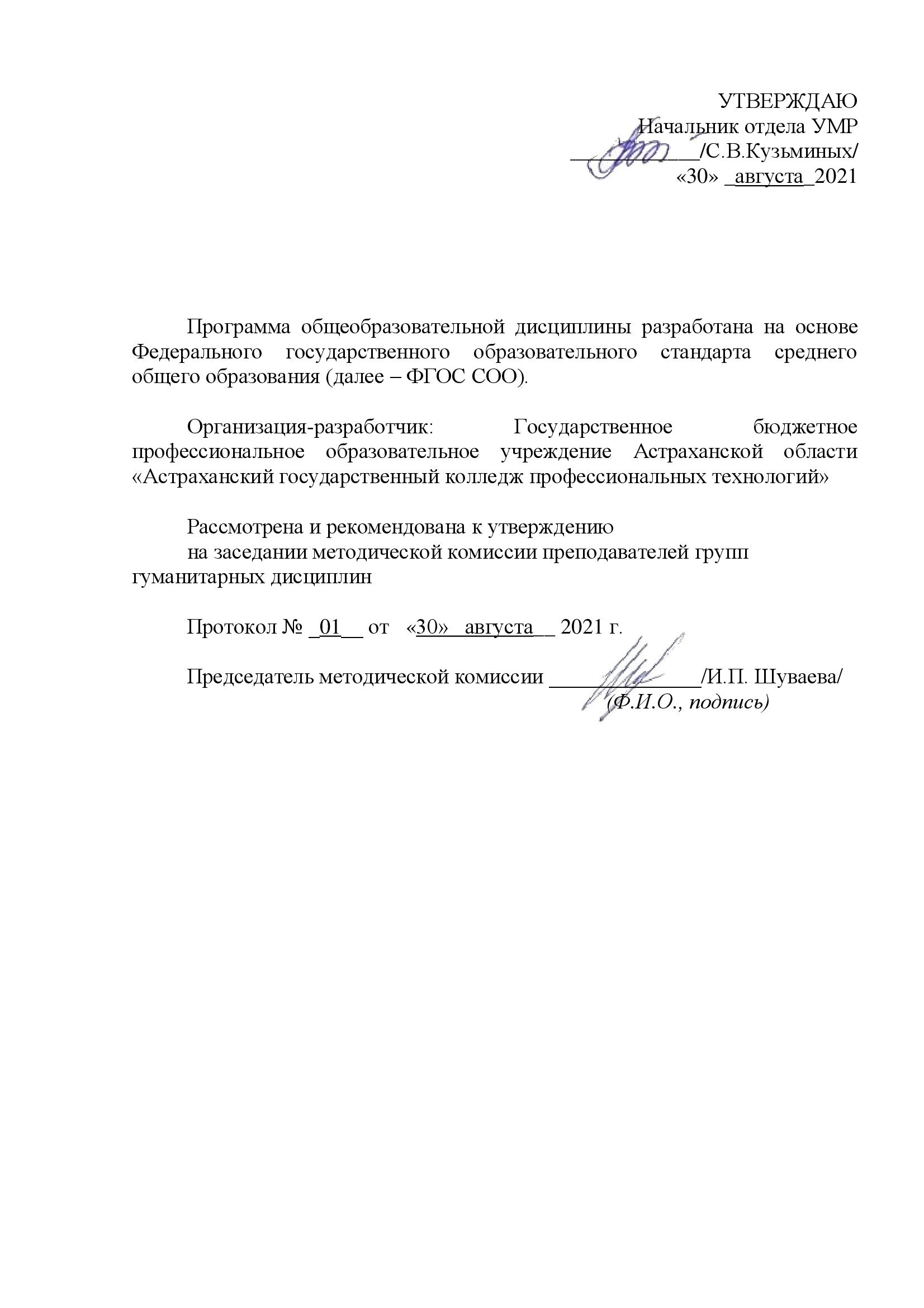
**ОУП.06 Физическая культура**

**по специальности**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей**

Астрахань

2021



Содержание

* + 1. Общая характеристика учебной дисциплины
    2. Структура и содержание учебной дисциплины
    3. Условия реализации программы учебной дисциплины
    4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

* + - 1. Общая характеристика учебной дисциплины
  1. **Паспорт рабочей программы.**

Программа общеобразовательной учебной дисциплина «Физическая культура» предназначена для организации занятий в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах **освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ ОПОП)**

**1.2. Общая характеристика учебной дисциплины.**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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.

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

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

1. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных

формах занятий физическими упражнениями.

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы**:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования**.** В учебных планах ППССЗ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономический профиля профессионального образования.

**1.4.**  **Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:**

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

**личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Выписка из программы воспитания:**

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**ЛР 18** Тактичный, соблюдающий конфиденциальность и дипломатию при встрече с клиентами.

**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

и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**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 деятельностис 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).

**1.5. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной**

**дисциплины физическая культура**

Профильная составляющая дисциплины «Физическая культура» представлена частичным перераспределением учебных часов по определенным темам и разделам в соответствии с получаемой специальностью. Самостоятельная работа составлена с учетом профессиональной направленности обучающихся.

**1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины::**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 117 |
| **Объем образовательной программы** | 117 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение (лекции, уроки, семинары) |  |
| лабораторные занятия |  |
| практические занятия | 117 |
| курсовое проектирование |  |
| контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа** |  |
| **Промежуточная аттестация – диф. зачет** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | **Уровень усвоение** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  **Физическая**  **культура в профессиональной подготовке и**  **социокультурное**  **развитие личности** | **Содержание учебного материала** | |  | **1** |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено | | - |  |
| **Практических занятий –** не предусмотрено | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено**–** | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Изучение техники безопасности на занятии физической культуры, составление конспекта. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | | **4** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | **50** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.**  **Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **2** |
| Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **10** |
| Техника безопасности на занятия л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | **-** |
| **Контрольная работа -**не предусмотрено | | **-** |
|  | **Самостоятельная работа** | | **1** |
| Выполнение различных физических упражнений направленных на развитие мышц живота (пресс), рук (отжимания), ног (приседания). | | **-** |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **1,2** |
| Техника бега по дистанции | |
| **Лабораторная работа**-не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **20** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции  Техника бега по пересеченной местности  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Преодоление дистанции 3000 м, без учета времени  Бег в равномерном темпе 5000 м, без учета времени | | **-** |
| **Контрольная работа -** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП | | **2** |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции**  **Прыжок в длину с разбега.**  **Метание снарядов.** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **2** |
| Техника бега на средние дистанции. | |
| **Лабораторная работа**-не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **20** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом  зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП | | **2** |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | **35** |  |
| **Тема 3.1. Техника**  **выполнения ведения**  **мяча, передачи и**  **броска мяча в**  **кольцо с места** | **Содержание учебного материала** | | - | **2** |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | **-** |
| **Лабораторная работа**-не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **15** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении  Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе | |  |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | |
| **Самостоятельная работа**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом  зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП. | | **1** |
| **Тема 3.2. Техника**  **выполнения ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение –**  **2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала** | | - | **2,3** |
| Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | |
| **Лабораторная работа**-не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **10** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в  кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения  упражнения «ведения-2 шага - бросок» | |  |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Тема 3.3. Техника выполнения**  **штрафного броска,**  **ведение, ловля и**  **передача мяча в**  **колоне и кругу,**  **правила баскетбола** | **Содержание учебного материала** | | - | **2** |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и в круге.  Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | |  |
| **Лабораторная работа**-не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **5** |  |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне.  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Тема 3.4.**  **Совершенствование**  **техники владения**  **баскетбольным**  **мячом** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **2** |
| Техника владения баскетбольным мячом | |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **5** |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре | |  |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | **35** |  |
| **Тема 4.1. Техника**  **перемещений, стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **2,3** |
| Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено | | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **15** |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после  перемещения  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,  индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия  игроков, взаимодействие игроков | |  |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Тема 4.2.Техника**  **нижней подачи и**  **приёма после неё** | **Содержание учебного материала** |  | **-** | **2,3** |
| Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено |  | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **5** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Тема 4.3Техника**  **прямого**  **нападающего удара** | **Содержание учебного материала** |  | **-** | **2,3** |
| Техника прямого нападающего удара |  |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено |  | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **5** |
| Отработка техники прямого нападающего удара | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **2** |
| **Тема 4.4**  **Совершенствование**  **техники владения**  **волейбольным**  **мячом** | **Содержание учебного материала** |  | - | **2,3** |
| Техника прямого нападающего удара |  |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено |  | **-** |  |
| **Практические занятия** | | **-** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных технических элементов  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе  Двусторонняя игра. | | **10** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | | **1** |
| **Раздел 5. ППФП** | | | **17** |  |
| **Тема 5.1Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Содержание учебного материала** | | **-** | **2,3** |
| Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики их будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. | | **-** |  |
| **Лабораторная работа** – не предусмотрено | | **-** |
| **Практические занятия.** | | **17** |
| Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Развитие профессионально значимых физических качеств. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | | **-** |
| **Контрольная работа –** не предусмотрено | | **-** |
| **Самостоятельная работа.**  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. | | **1** |
|  | **Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет** | |  |  |
| **Всего:** | | | **117** |  |

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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытых спортивных площадках с беговой дорожкой, прыжковой ямой, место для обучения стрельбе.

Технические средства обучения:

инвентарь (секундомер, гранаты, рулетка, пневматические винтовки, мячи, гимнастические маты, гимнастические снаряды, флажки).

**Рекомендуемая литература**

**Для обучающихся**

1. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ В.М. Железняк, Ю.Д. Минбулатов и др. – М.: Академия, 2016 – 272 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа, 2016. – 385 с.
3. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2015 - 226 с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2016. – 272 с.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2015. – 316с.
6. Полиевский С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Дрофа, 2016. – 272с.
7. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислыцин. 2-е издание, перераб. и доп. – М.: 2015.-126с.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2015. – 142с.

**Для преподавателей**

1. Бишаева А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. –КноРус 2016г. – 304с.
2. Виленский М. Физическая культура. КноРус, 2016г. – 424с.
3. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс, 2016г. – 256с.
4. Днепров Э. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Дрофа, 2015г. – 103с.
5. Евсеев Ю. Физическое воспитание. Феникс, 2015г.- 384с.
6. Железняк В. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ В.М. Железняк, Ю., Минбулатов и др. – М.: Академия, 2016. – 272 с.
7. Железняк В. Спортивные игры. Академия, 2015г. – 400с.
8. Хубиев Ш. Баранова Т. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту. Санкт-Петербургский университет, 2016г. – 248с.
9. Эбшир Д. Метцлер Б Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Манн,Иванов и Фербер, 2016г.

**Интернет-ресурсы**

* www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
* www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
* www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**Контрольные тесты**

**для оценки подготовленности обучающихся**

**основной медицинской группы (ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | 16-17 лет | | | | 18- 24 года | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м. | Ю. | 13.8 | 14.3 | 14,6 | 13.5 | 14.8 | 15.1 |
|  | Д. | 16.3 | 17.6 | 18.0 | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 2 км. | Ю. | 7,50 | 8,50 | 9,20 | - | - | - |
|  | Д. | 9.50 | 11.20 | 11.50 | 10,30 | 11,15 | 11,35 |
| Бег 3 км. | Ю. | 13,10 | 14,40 | 15,10 | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | Ю. | 13 | 10 | 8 | 13 | 10 | 9 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | Ю. | - | - | - | - | - | - |
|  | Д. | 19 | 13 | 11 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. | Ю. | 13 | 8 | 6 | 13 | 7 | 6 |
|  | Д. | 16 | 9 | 7 | 16 | 11 | 8 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | Ю. | 440 | 380 | 360 | 430 | 390 | 380 |
|  | Д. | 360 | 320 | 310 | 320 | 290 | 270 |
| Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | Ю. | 230 | 210 | 200 | 240 | 230 | 215 |
|  | Д. | 185 | 170 | 165 | 195 | 180 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | Ю. | 50 | 40 | 30 | - | - | - |
|  | Д. | 40 | 30 | 20 | 47 | 40 | 34 |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г. | Ю. | 38 | 32 | 27 | 37 | 35 | 33 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Или весом 500г. | Ю. | - | - | - | - | - | - |
|  | Д. | 21 | 17 | 13 | 21 | 17 | 14 |

**Контрольные тесты**

**для оценки подготовленности обучающихся**

**основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения |  | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Д | 18,8 | 18,3 | 17,3 | 18,3 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,2 |
| Бег 2000 м | Д | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 12,30 | 12,00 | 11,00 | 11,30 | 11,00 | 10,30 |
| Марш-бросок 3000 м | Д | 27,00 | 25,00 | 23,00 | 25,00 | 23,00 | 21,00 | 23,00 | 21,00 | 19,00 |
| Бег 500 м | Д | 2, 15 | 2,10 | 2,05 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 2,10 | 2,00 | 1,50 |
| Прыжки в длину с места | Д | 1,40 | 1,45 | 1,65 | 1,45 | 1,65 | 1,80 | 1,50 | 1,70 | 1,85 |
| Прыжки в длину с разбега | Д | 2,40 | 2,60 | 3,00 | 2,70 | 3,00 | 3,20 | 3,00 | 3,20 | 3,45 |
| Прыжки со скакалкой | Д | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 110 | 120 | 130 |
| Челночный бег 3по10м. | Д | 9,4 | 8,8 | 8,4 | 9,2 | 8,6 | 8,2 | 9,2 | 8,6 | 8,2 |
| Поднимание туловища | Д | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Отжимания | Д | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 12 |
| Тест на гибкость | Д | 12 | 16 | 19 | 12 | 16 | 20 | 13 | 17 | 20 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**2 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:

из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»

2 попадания – оценка «4»

3 попадания – оценка «5».

**3 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:

из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»

3 попадания – оценка «4»

4 попадания – оценка «5».

**4 курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:

из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»

4 попадания – оценка «4»

5 попаданий – оценка «5».

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**2 курс**

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Подача через сетку:

из 5 подач 1 подача – оценка «3»

2 подачи – оценка «4»

3 подачи – оценка «5»

1. Пас над собой (10 раз).

**3 курс**

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Подачи в зоны противника:

из 5 подач 1 правильная – оценка «3»

2 правильные – оценка «4»

3 правильные – оценка «5»

1. Техника нападающего удара.

**4курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Подачи верхние и нижние в зоны противника:

из 5 подач 2 правильные – оценка «3»

3 правильные – оценка «4»

4 правильные – оценка «5»

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).

**Требования к результатам обучения обучающихся.**

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

• Овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых.

• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта

• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений

для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

• 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 —3км., девушки -2 км.

1. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов студента (на уровне учебных действий)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.** |
| Легкая атлетика  Спортивные игры:  -Баскетбол  -Волейбол  ППФП | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности  пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |