**Департамент образования Ярославской области**

**государственное профессиональное образовательное**

**учреждение Ярославской области**

**Рыбинский транспортно-технологический колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности технического профиля

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

*автомобилей*

на базе основного общего образования

2019 г.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **1.** | **ПАСПОРТ** |  | **ПРОГРАММЫ** | **УЧЕБНОЙ** |
|  | **ДИСЦИПЛИНЫ** |  |  |
| **2.** | **СТРУКТУРА** | **И** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **УЧЕБНОЙ** |
|  | **ДИСЦИПЛИНЫ** |  |  |
| **3.** | **УСЛОВИЯ** |  | **РЕАЛИЗАЦИИ** | **УЧЕБНОЙ** |
|  | **ДИСЦИПЛИНЫ** |  |  |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ** | **И** | **ОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВ** |

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3

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

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, в рамках реализации ОПОП СПО

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО .

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код | Умения |  |  |  | Знания |  |  |  |  |
| ПК, ОК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОК1-** | Использовать | физкультурно- | Роль физической | культуры | в |
| **ОК04,** | оздоровительную | деятельность | для | общекультурном, профессиональном |
| **ОК8** | укрепления | здоровья, достижения | и социальном развитии человека; |  |
|  | жизненных | и | профессиональных | Основы здорового образа жизни; |
|  | целей; |  |  |  | Условия | профессиональной |
|  | Применять рациональные приемы | деятельности | и | зоны | риска |
|  | двигательных |  | функций | в | физического | здоровья |  | для |
|  | профессиональной деятельности |  | профессии (специальности) |  |  |
|  | Пользоваться | средствами | Средства |  | профилактики |
|  | профилактики | перенапряжения | перенапряжения |  |  |  |  |
|  | характерными для данной профессии |  |  |  |  |  |
|  | (специальности) |  |  |  |  |  |  |  |

4

1. **СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|  |  |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **160** |
|  |  |
| **Объем образовательной программы** | **320** |
|  |  |
| В том числе: |  |
|  |  |
| Теоретическое обучение | 20 |
|  |  |
| Практические занятия | 140 |
|  |  |
| **Самостоятельная работа** | **160** |
|  |  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, итоговая диф. зачёт |  |
|  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА на 2 курс ( 3 семестр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование*** |  | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | ***Объем в*** |  | ***Осваиваемые*** |  |
|  | ***разделов и тем*** |  |  | ***часах*** |  | ***элементы*** |  |
|  |  |  |  |  |  | ***компетенций*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***1*** |  | ***2*** | ***3*** |  |  |  |  |
|  | **Раздел 1. Основы физической культуры** | ***2*** |  |  |  |  |
|  | ***Тема 1.1.*** |  | ***Содержание учебного материала*** | ***2*** |  |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
|  | ***Физическая*** |  |  |  |  |  | ***ОК8*** |  |
|  |  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль |  |  |  |  |
|  | ***культура в*** |  | студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования |  |  |  |  |  |
|  | ***профессиональной*** |  | профессионально важных психофизиологических качеств |  |  |  |  |  |
|  | ***подготовке и*** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***2*** |  |  |  |  |
|  | ***социокультурное*** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Самостоятельная работа обучающихся :*** Самоконтроль студентов физическими упражнениями и | ***2*** |  |  |  |  |
|  | ***развитие личности*** |  | спортом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. Легкая атлетика** | ***40*** |  |  |  |  |
|  | ***Тема 2.1. Бег на*** |  | ***Содержание учебного материала*** | ***14*** |  |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
|  | ***короткие*** |  |  |  |  |  | ***ОК8*** |  |
|  |  | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с |  |  |  |  |
|  | ***дистанции.*** |  | места |  |  |  |  |  |
|  | ***Прыжок в длину с*** |  | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***14*** |  |  |  |  |
|  | ***места*** |  | 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 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Совершенствование техники высокого и низкого старта, | ***2*** |  |  |  |  |
|  |  |  | стартового разгона, финиширования |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Тема 2.2. Бег на*** |  | ***Содержание учебного материала*** | ***14*** |  |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
|  | ***длинные дистанции*** |  |  |  |  |  | ***ОК8*** |  |
|  |  | Техника бега по дистанции |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***14*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Разучивание комплексов специальных упражнений |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника бега по дистанции (беговой цикл) |  |  |  |
|  | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) |  |  |  |
|  | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив |  |  |  |
|  | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени |  |  |  |
|  | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Техника бега на дистанции2000м | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Тема 2.3. Бег на*** | ***Содержание учебного материала*** | ***12*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***средние дистанции*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |
| ***Прыжок в длину с*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***12*** |  |  |
| ***разбега.*** |  |  |  |  |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – |  |  |  |
| ***Метание снарядов.*** | 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Техника прыжка способом«Согнув ноги» | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Баскетбол** |  | ***36*** |  |  |
| ***Тема 3.1. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***10*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***выполнения ведения*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |  |  |
| ***мяча, передачи и*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***10*** |  |  |
| ***броска мяча в*** |  |  |  |  |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |  |  |  |
| ***кольцо с места*** | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Закрепление техникой ведения и передачи мяча в | ***2*** |  |  |
|  | баскетболе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Тема 3.2. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***10*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***выполнения ведения*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - |  |  |
| ***и передачи мяча в*** | «ведение – 2 шага – бросок». |  |  |  |
| ***движении, ведение –*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***10*** |  |  |
| ***2 шага – бросок*** |  |  |  |  |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кольцо с места |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения |  |  |  |  |
|  | упражнения «ведения-2 шага-бросок |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Тема 3.3. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***выполнения*** |  |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. |  |  |  |
| ***штрафного броска,*** | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в |  |  |  |  |
| ***ведение, ловля и*** | баскетбол в учебной игре |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***8*** |  |  |  |
| ***передача мяча в*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***колоне и кругу,*** | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача |  |  |  |  |
| мяча в колоне и кругу |  |  |  |  |
| ***правила баскетбола*** |  |  |  |  |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Тема 3.4.*** | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***Совершенствование*** |  |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника владения баскетбольным мячом |  |  |  |
| ***техники владения*** |  |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***8*** |  |  |  |
| ***баскетбольным*** |  |  |  |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо |  |  |  |  |
| ***мячом*** | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Техника владения баскетбольным мячом | ***2*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. Волейбол** |  | ***36*** |  |  |  |
| ***Тема 4.1. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***10*** |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***перемещений,*** |  |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками |  |  |  |
| ***стоек,*** |  |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***10*** |  |  |  |
| ***технике верхней и*** | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: |  |  |  |  |
| ***нижней передач*** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. |  |  |  |  |
| ***двумя руками*** | 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 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Тема 4.2.Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***10*** |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***нижней подачи и*** |  |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника нижней подачи и приёма после неё |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***приёма после неё*** | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***10*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Тема 4.3Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***прямого*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника прямого нападающего удара |  |  |
| ***нападающего удара*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Тема 4.4*** | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***Совершенствование*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Техника прямого нападающего удара |  |  |
| ***техники владения*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***8*** |  |  |
| ***волейбольным*** |  |  |  |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём |  |  |  |
| ***мячом*** | контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке |  |  |  |
|  | Учебная игра с применением изученных положений. |  |  |  |
|  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Учебная игра с применением изученных положений. | ***2*** |  |  |
|  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | ***10*** |  |  |
| ***Тема 5.1*** | ***Содержание учебного материала*** | ***-*** | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***Легкоатлетическая*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| **Техника коррекции фигуры** |  |  |
| ***гимнастика, работа*** |  |  |  |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***10*** |  |  |
| ***на тренажерах*** |  |  |  |  |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц |  |  |  |
|  | Круговая тренировка на 5 - 6 станций |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа обучающихся:*** Выполнение упражнений для развития различных групп | ***2*** |  |  |
|  | мышц. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | ***34*** |  |  |
| ***Тема 6.1. Лыжная*** | ***Содержание учебного материала*** |  | ***ОК1-ОК04,*** |  |
| ***подготовка*** |  |  | ***ОК8*** |  |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В |  |  |
|  | случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на |  |  |  |
|  | коньках)). |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | ***34*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные |  |  |  |
|  | ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, |  |  |  |
|  | торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). |  |  |
|  | Катание на коньках. |  |  |
|  | Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. |  |  |
|  | Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. |  |  |
|  | Подвижные игры на коньках. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. |  |  |
|  | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ***Промежуточная аттестация*** | ***2*** |  |
| ***Всего:*** | ***320*** |  |
|  |  |  |  |

12

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Для реализации учебной дисциплины имеется универсальный

спортивный зал.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в теннис, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в теннис.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта

лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие

требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир,полосапрепятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

**Технические средства обучения:**

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники:**

* 1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов

[Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. -366 с.

* 1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.

**Дополнительные источники**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические

рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского,

2014. - 47 с.

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2016. - 66 с.

16

**Интернет-ресурсы:**

www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

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.

17

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** |  | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы оценки*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| умения: |  |  |  | Демонстрировать умения | Оценка выполнения |  |
| • | Использовать |  | применения рациональных | практических заданий, |  |
| физкультурно- |  |  | выполнение |  |
|  |  | приемов двигательных |  |
| оздоровительную деятельность | индивидуальных заданий, |  |
| функций в |  |
| для укрепления здоровья, |  | принятие нормативов. |  |
|  | профессиональной |  |
| достижения жизненных и |  |  |  |
|  | деятельности |  |  |
| профессиональных целей; |  |  |  |
|  | пользования средствами |  |  |
| • | Применять |  |  |  |  |
|  |  | профилактики |  |  |
| рациональные приемы |  |  |  |
|  | перенапряжения |  |  |
| двигательных функций в |  |  |  |
|  | характерными для данной |  |  |
| профессиональной |  |  |  |  |
|  |  | специальности |  |  |
| деятельности |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| • | Пользоваться |  |  |  |  |
| средствами профилактики |  |  |  |  |
| перенапряжения характерными |  |  |  |
| для данной специальности |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| знания: |  |  |  |  | Фронтальная беседа, устный |  |
| • | Роль |  | физической | Демонстрировать знания | опрос, тестирование |  |
|  |  |  |
| культуры в | общекультурном, |  |  |
| роли физической культуры, |  |  |
| профессиональном |  | и |  |  |
|  | основ здорового образа |  |  |
| социальном развитии человека; |  |  |
| жизни, зоны физического |  |  |
| • | Основы | здорового |  |  |
| здоровья для специальности, |  |  |
| образа жизни; |  |  |  |  |  |
|  |  |  | средства профилактики |  |  |
| • | Условия |  |  |  |  |
|  |  | перенапряжений. |  |  |
| профессиональной |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| деятельности | и | зоны | риска |  |  |  |
| физического | здоровья | для |  |  |  |
| специальности |  |  |  |  |  |
| • | Средства |  |  |  |  |  |
| профилактики перенапряжения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** |  |  | **Оценка в баллах** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 3000 м (мин, с) |  |  | 12,30 | 14,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на лыжах 5 км (мин, с) |  | 25,50 | 27,20 | б/вр |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Плавание 50 м (мин, с) |  |  | 45,00 | 52,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Приседание на одной ноге с опорой о | 10 | 8 | 5 |
|  | стену (количество раз на каждой |  |  |  |
|  | ноге) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) |  | 230 | 210 | 190 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Бросок набивного мяча 2кг из-за | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
|  | головы (м) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Силовой тест — подтягивание на | 13 | 11 | 8 |
|  | высокой перекладине | (количество |  |  |  |
|  | раз) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре | 12 | 9 | 7 |
|  | на брусьях (количество раз) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Координационный | тест | — | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
|  | челночный бег 310 м (с) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10. Поднимание ног в висе | до | касания | 7 | 5 | 3 |
|  | перекладины (количество раз) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11. Гимнастический | комплекс | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  | упражнений: |  |  |  |  |  |
|  | – утренней гимнастики; |  |  |  |  |  |
|  | – производственной гимнастики; |  |  |  |
|  | – релаксационной гимнастики |  |  |  |
|  | (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

20

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** |  |  | **Оценка в баллах** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** | **4** |  | **3** |  |
| 1. | Бег 2000 м (мин, с) |  |  | 11,00 | 13,00 |  | б/вр |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на лыжах 3км (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, |  | 8 | 6 |  | 4 |  |
|  | опора о стену (количество раз на |  |  |  |  |  |
|  | каждой ноге) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на | 20 | 10 |  | 5 |  |
|  | низкой перекладине (количество раз) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Координационный | тест | — | 8,4 | 9,3 |  | 9,7 |  |
|  | челночный бег 310 м (с) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Бросок набивного | мяча 1 кг | из-за | 10,5 | 6,5 |  | 5,0 |  |
|  | головы (м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Гимнастический | комплекс | до 9 | до 8 |  | до 7,5 |  |
|  | упражнений: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | – утренней гимнастики |  |  |  |  |  |  |
|  | – производственной гимнастики |  |  |  |  |  |  |
|  | – релаксационной гимнастики |  |  |  |  |  |  |
|  | (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разработчики: |  |  |  |  |  |  |  |
|  преподаватель физического воспитания | К.А.Берстенёв |