ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «БОХАНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессия **43.01.09 Повар, кондитер**

Бохан

2020



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 .

**Организация – Разработчик**: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

**Разработчики:**

Павлова Екатерина Николаевна, преподаватель физического воспитания

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

**Рецензент:**

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма А.В Тугулханов

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
|  |  |  | Стр. |
| **1.** |  ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ | ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ | 4 |
|  | ДИСЦИПЛИНЫ |  |  |
| **2.** | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| **3.** | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ | 16 |
|  | ДИСЦИПЛИНЫ |  |  |
| **4.** |  КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ | 18 |
|  | УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |  |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 Физическая культура

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа предназначена для реализации на базе основного общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в состав общепрофессионального циклаи предназначена для реализации на 2, 3 и 4 курсах обучения.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **183** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **183** часов:

**Планирование учебного времени**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Профессия/специальность** | **Курс** | **Полугодие** | **Итого** |
| **1** | **2** | **год** |
| **1** | **Повар, кондитер** | **2** | **-** | **54** | **54** |
| **2** |  | **3** | **39** | **21** | **60** |
| **3** |  | **4** | **51** | **18** | **69** |
|  | **Всего:** |  |  |  | **183** |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объём образовательной программы** |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **183** |
| в том числе: |  |
|  теоретические занятия |  |
|  практические занятия | **183** |
| самостоятельная работа обучающегося |  |
| в том числе: |  |
| Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| **Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта*** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **№** | **Содержание учебного материала, практических работ,** | **Объем** | **Уровень** | **Тип и форма урока** |
| **и тем** | **урока** | **самостоятельная работа обучающихся** | **часов** | **освоения** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **2 курс (2 полугодие)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** |  |  |  |  |  |
| **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10** |  |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |  |
|  | 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый | 1 | 1 |  |
|  |  | образ жизни. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом дыхательных | **1** |  |  |
|  |  | упражнений |  |  |  |
|  | 4 | Комплексы утренней гимнастики. | 1 | 2 |  |
|  | 5 | Комплексы упражнений для мышц глаз. | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Комплексы упражнений по формированию осанки. | 1 | 2 |  |
|  | 7 | Комплексы упражнений для снижения массы тела. | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **8** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений по | **1** |  |  |
|  |  | формированию осанки |  |  |  |
|  | 9 | Комплексы упражнений для наращивания массы тела. | 1 | 2 |  |
|  | 10 | Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и | 1 | 2 |  |
|  |  | поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления |  |  |  |
|  |  | мышц брюшного пресса. |  |  |  |
|  | 12 | Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и | 1 | 2 |  |
|  |  | профилактику нарушений работы систем организма. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Раздел 2.**



**учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **17** |  |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |  |  |
|  | 13 |  | Физические качества и способности человека, основы методики их |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | выполнения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 |  | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | гибкости, координационных способностей. |  |  |  |  |
|  | 15 |  | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |  | 1 | 2 |  |
|  | 16 |  | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **17** |  | **Самостоятельная работа**.Отработка двигательных навыков физической |  | **1** |  |  |
|  |  |  | и функциональной подготовленности |  |  |  |  |
|  | 18 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 |  | Строевые упражнения |  | 1 | 2 |  |
|  | **20** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых |  | **1** |  |  |
|  |  |  | упражнений |  |  |  |  |
|  | 21 |  | Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  | 22 |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 1 | 2 |  |
|  | 23 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами. |  | 1 | 2 |  |
|  | 24 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **25** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | длину с разбега |  |  |  |
|  | 26 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление |  | 1 | 2 |  |
|  | 27 |  | Техника тройного прыжка в длину с места. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | 1 | 2 |  |
|  | 29 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 | 2 |  |
|  | 30 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 31 |  | Подвижные игры с элементами футбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 32 | Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** |  |  |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** |  |  |
|  | **Содержание материала** | **21** |  |
|  | 33 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной | 1 | 2 |
|  |  | деятельности. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 34 | Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей | 1 | 2 |
|  |  | профессиональной деятельности. |  |  |
|  | 35 | Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 1 | 2 |
|  | 36 | Методика формирования профессионально значимых двигательных | 1 | 2 |
|  |  | умений и навыков. |  |  |
|  | 37 | Методика формирования профессионально значимых физических и | 1 | 2 |
|  |  | психических свойств и качеств. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 38 | Методика формирования профессионально значимых физических и | 1 | 2 |
|  |  | психических свойств и качеств. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **39** |  | **1** |  |
|  |  | Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально |  |  |
|  |  | значимых физических и психических свойств и качеств. |  |  |
|  | 40 | Методика формирования устойчивости к профессиональным | 1 | 2 |
|  |  | заболеваниям. |  |  |
|  | 41 | Прикладные виды спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 42 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 43 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **44** | Работа с комплексом упражнений | **1** |  |
|  |  | направленный на развитие общей выносливости. |  |  |
|  | 45 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости. | 1 | 2 |
|  | 46 | Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. | 1 | 2 |
|  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. |  |  |
|  |  |  |  | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 47 |  | Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  | упражнения для мышц спины и туловища. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 48 |  | Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  | упражнения для мышц спины и туловища. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **49** |  | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений |  | **1** |  |  |
|  |  |  |  | направленный на развитие мышечной силы. упражнения для мышц спины |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | и туловища. |  |  |  |  |
|  |  | 50 |  | Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты движений. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 51 |  | Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты реакции |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **52** |  | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений |  | **1** |  |  |
|  |  |  |  | направленный на развитие быстроты реакции. |  |  |  |  |
|  |  | 53 |  | Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты движений и |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  | реакции. |  |  |  |  |
|  |  | 54 |  | Дифференцированный зачѐт |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 2 курс** |  | **54** |  |  |
|  |  |  |  | **Из них:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Самостоятельная работа** |  | **9** |  |  |

9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов** | **№** | **Содержание учебного материала, практических работ,** | **Объем** | **Уровень** |
|  | **и тем** | **урока** | **самостоятельная работа студентов** | **часов** | **освоения** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 полугодие |  |  |  |



**3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1.** |  |  |  |
|  | **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
|  |  |  |  | **10** |  |
|  |  | **Содержание материала** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый | 1 | 1 |
|  |  |  | образ жизни. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 | Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3 | Комплексы утренней гимнастики. | 1 | 2 |
|  |  | 4 | Комплексы упражнений для мышц глаз. | 1 | 2 |
|  |  | 5 | Комплексы упражнений по формированию осанки. | 1 | 2 |
|  |  | 6 | Комплексы упражнений для снижения массы тела. | 1 | 2 |
|  |  | **7** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом по формированию | **1** |  |
|  |  |  | осанки |  |  |
|  |  | 8 | Комплексы упражнений для наращивания массы тела. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 | Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и | 1 | 2 |
|  |  |  | поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления |  |  |
|  |  |  | мышц брюшного пресса. |  |  |
|  |  | 11 | Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и | 1 | 2 |
|  |  |  | профилактику нарушений работы систем организма. |  |  |
|  |  | **12** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом утренней гигиенической | **1** |  |
|  |  |  | гимнастики. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2.** |  |  |  |
|  | **учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** |  |  |
|  |  |  |  |  | 10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание материала** |  | **12** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 |  | Физические качества и способности человека, основы методики их |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | выполнения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 |  | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |  |  |  |  |
|  |  |  | гибкости, координационных способностей. |  |  |  |  |
|  | 15 |  | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |  | 1 | 2 |  |
|  | 16 |  | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  | **17** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков физической |  | **1** |  |  |
|  |  |  | и функциональной подготовленности |  |  |  |  |
|  | 18 |  | Строевые упражнения |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 |  | Общеразвивающие упражнения со снарядами и на снарядах. |  | 1 | 2 |  |
|  | 20 |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **21** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков для |  | **1** |  |  |
|  |  |  | профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 |  | Техника прыжка в длину с разбега. |  | 1 | 2 |  |
|  | 23 |  | Техника тройного прыжка в длину с места. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **24** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков техника |  | **1** |  |  |
|  |  |  | прыжка в высоту способом «перешагивания» |  |  |  |  |
|  | 25 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | 1 | 2 |  |
|  | 26 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 | 2 |  |
|  | 27 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** |  |  |  |  |  |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** |  |  |  |  |
|  | **Содержание материала** |  | **14** |  |  |
|  | **Дифференцированный зачет** |  | **1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной | 1 | 2 |
|  |  | деятельности. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 29 | Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей | 1 | 2 |
|  |  | профессиональной деятельности. |  |  |
|  | 30 | Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 31 | Методика формирования профессионально значимых двигательных | 1 | 2 |
|  |  | умений и навыков. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **32** | **Самостоятельная работа**.Работа с комплексом упражнений с учѐтом | **1** |  |
|  |  | специфики будущей профессиональной деятельности. |  |  |
|  | 33 | Методика формирования профессионально значимых физических и | 1 | 2 |
|  |  | психических свойств и качеств. |  |  |
|  | 34 | Методика формирования устойчивости к профессиональным | 1 | 2 |
|  |  | заболеваниям. |  |  |
|  | 35 | Прикладные виды спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **36** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений для | **1** |  |
|  |  | формирования профессионально значимых физических и психических |  |  |
|  |  | свойств и качеств. |  |  |
|  | 37 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости. | 1 | 2 |
|  | 38 | Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. | 1 | 2 |
|  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. |  |  |
|  | 39 | ДЗ | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего за 1 полугодие** |  | **39ч** |
|  |  | **Из них:** |  |  |  |
|  |  | **Самостоятельная работа** |  | **7 ч** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 курс (2 полугодие)** |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Раздел 2.**



**учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **17** |  |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |  |  |
|  | 1 |  | Физические качества и способности человека, основы методики их |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | выполнения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | гибкости, координационных способностей. |  |  |  |  |
|  | 3 |  | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |  | 1 | 2 |  |
|  | 4 |  | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  | **Самостоятельная работа**.Отработка двигательных навыков физической |  | **1** |  |  |
|  |  |  | и функциональной подготовленности |  |  |  |  |
|  | 6 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 |  | Строевые упражнения |  | 1 | 2 |  |
|  | **8** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых |  | **1** |  |  |
|  |  |  | упражнений |  |  |  |  |
|  | 9 |  | Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  | 10 |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 1 | 2 |  |
|  | 11 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами. |  | 1 | 2 |  |
|  | 12 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **13** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | длину с разбега |  |  |  |
|  | 14 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление |  | 1 | 2 |  |
|  | 15 |  | Техника тройного прыжка в длину с места. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | 1 | 2 |  |
|  | 17 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 | 2 |  |
|  | 18 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 |  | Подвижные игры с элементами футбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20 | Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** |  |  |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** |  |  |
|  | **Содержание материала** | **8** |  |
|  | 21 | ДЗ | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 2 полугодие** |  | **21** |  |  |
|  |  |  |  | **Самостоятельная работа** | **5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 3 курс** |  | **60** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* целью создания условий для выполнения самостоятельной работы, возможности получения своевременной помощи, а также для контроля со стороны преподавателя за результатами еѐ выполнения в тематическом плане настоящей рабочей программы предусмотрены часы самостоятельной работы во взаимодействии с преподавателем.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **№** | **Содержание учебного материала, практических работ,** | **Объем** | **Уровень** |
| **и тем** | **урока** | **самостоятельная работа обучающихся** | **часов** | **освоения** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **4 курс (1 полугодие)** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 1.** |  |  |  |  |
| **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10** |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |
|  | 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый | 1 | 1 |
|  |  | образ жизни. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 2 | Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **3** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом дыхательных | **1** |  |
|  |  | упражнений |  |  |
|  | 4 | Комплексы утренней гимнастики. | 1 | 2 |
|  | 5 | Комплексы упражнений для мышц глаз. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 6 | Комплексы упражнений по формированию осанки. | 1 | 2 |
|  | 7 | Комплексы упражнений для снижения массы тела. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **8** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений по | **1** |  |
|  |  | формированию осанки |  |  |
|  | 9 | Комплексы упражнений для наращивания массы тела. | 1 | 2 |
|  | 10 | Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 11 | Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и | 1 | 2 |
|  |  | поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления |  |  |
|  |  | мышц брюшного пресса. |  |  |
|  | 12 | Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и | 1 | 2 |
|  |  | профилактику нарушений работы систем организма. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Раздел 2.**



**учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **17** |  |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |  |  |
|  | 13 |  | Физические качества и способности человека, основы методики их |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | выполнения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 |  | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | гибкости, координационных способностей. |  |  |  |  |
|  | 15 |  | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |  | 1 | 2 |  |
|  | 16 |  | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **17** |  | **Самостоятельная работа**.Отработка двигательных навыков физической |  | **1** |  |  |
|  |  |  | и функциональной подготовленности |  |  |  |  |
|  | 18 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 |  | Строевые упражнения |  | 1 | 2 |  |
|  | **20** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых |  | **1** |  |  |
|  |  |  | упражнений |  |  |  |  |
|  | 21 |  | Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  | 22 |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 1 | 2 |  |
|  | 23 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами. |  | 1 | 2 |  |
|  | 24 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **25** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | длину с разбега |  |  |  |
|  | 26 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление |  | 1 | 2 |  |
|  | 27 |  | Техника тройного прыжка в длину с места. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | 1 | 2 |  |
|  | 29 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 | 2 |  |
|  | 30 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 31 |  | Подвижные игры с элементами футбола. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 32 | Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** |  |  |  |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** |  |  |
|  | **Содержание материала** | **21** |  |
|  | 33 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной | 1 | 2 |
|  |  | деятельности. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 34 | Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей | 1 | 2 |
|  |  | профессиональной деятельности. |  |  |
|  | 35 | Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 1 | 2 |
|  | 36 | Методика формирования профессионально значимых двигательных | 1 | 2 |
|  |  | умений и навыков. |  |  |
|  | 37 | Методика формирования профессионально значимых физических и | 1 | 2 |
|  |  | психических свойств и качеств. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 38 | Методика формирования профессионально значимых физических и | 1 | 2 |
|  |  | психических свойств и качеств. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **39** | **Самостоятельная работа** | **1** |  |
|  |  | Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально |  |  |
|  |  | значимых физических и психических свойств и качеств. |  |  |
|  | 40 | Методика формирования устойчивости к профессиональным | 1 | 2 |
|  |  | заболеваниям. |  |  |
|  | 41 | Прикладные виды спорта. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 42 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости. | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | 43 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **44** | **Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений | **2** |  |
|  |  | направленный на развитие общей выносливости. |  |  |
|  | 45 | Самостоятельная работа. Работа с комплексом упражненийнаправленный на развитие общей выносливости. |  |  |
|  | 46 | Прикладные виды спорта. |  |  |
|  | 47 | Прикладные виды спорта. |  |  |
|  | 48 | Прикладные виды спорта. |  |  |
|  | 49 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости |  |  |
|  | 50 | Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости |  |  |
|  |  | 51 |  |  д зачѐт |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 1 полугодие** |  | **51** |  |  |
|  |  |  |  | **Из них:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Самостоятельная работа** |  | **7** | 29 |  |
|  |  | **4 курс (2 полугодие)** |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Раздел 2.**



**учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **17** |  |  |
|  | **Содержание материала** |  |  |  |  |
|  | 1 |  | Физические качества и способности человека, основы методики их |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | выполнения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | гибкости, координационных способностей. |  |  |  |  |
|  | 3 |  | Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. |  | 1 | 2 |  |
|  | 4 |  | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  | **Самостоятельная работа**.Отработка двигательных навыков физической |  | **2** |  |  |
|  |  |  | и функциональной подготовленности |  |  |  |  |
|  | 6 | Особенности физической и функциональной подготовленности. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 |  | Строевые упражнения |  | 1 | 2 |  |
|  | **8** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых |  | **2** |  |  |
|  |  |  | упражнений |  |  |  |  |
|  | 9 |  | Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  | заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  | 10 |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 1 | 2 |  |
|  | 11 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами. |  | 1 | 2 |  |
|  | 12 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **13** |  | **Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | длину с разбега |  |  |  |
|  | 14 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление |  | 1 | 2 |  |
|  | 15 |  | Техника тройного прыжка в длину с места. |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» |  | 1 | 2 |  |
|  | 17 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 | 2 |  |
|  | 18 |  | ДЗ |  | 1 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 2 полугодие** |  | **18** |  |  |
|  |  |  |  | **Самостоятельная работа** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Всего за 4 курс** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **всего** |  | **183** |  |  |
|  |  |  |  | **Самостоятельная работа** |  |  |  |  |

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 деятельности, решение проблемных задач).

13

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализация учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажѐрный зал, открытая спортивная площадка; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, лыжная база.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;



оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**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**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной**

**литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф.

Образования 2-е изд., стер .- М.: Издательский центр «Академия», 2017.-320 с

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2018.

**Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017. - 66 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] /

В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018. – 366 с.

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 336 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2017. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 20018. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С.

Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 20018. – 420с.

1. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2017. – 286 стр.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. –

М.: Физкультура с спорт, 2019. – 192 с.: ил.

16

1. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2017. – 192с.
2. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В.

Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2018.- 450с.

1. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ,

2019. - 23 с.

1. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. -

Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.minsport.gov.ru

* 1. Федеральный портал «Российское образование»
1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

http://stars-sport.ru/xml/t/region.xml?region=77&country=155&classid=4&typeid=16

* 1. Официальный сайт Олимпийского комитета России
1. Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)

http://goup32441.narod.ru

17

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляетсяпреподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты обучения** |  |  |  | **Формы и методы контроля и оценки** |  |
| **(освоенные умения, усвоенные знания)** |  |  | **результатов обучения** |  |  |
| В | результате | освоения | учебной |  | **Формы контроля обучения:** |  |  |  |
| дисциплины обучающийся **должен знать**: |  | – практические задания по работе с |  |  |
| - о роли физической культуры в |  | информацией (конспектирование и др.), |  |
| общекультурном, | социальном | и |  | – домашние задания проблемного характера, |
| физическом развитии человека; |  |  |  | – ведение дневника самонаблюдения. |  |
| - основы здорового образа жизни. |  |  |  | Оценка | подготовленных | обучающимся |
|  |  |  |  |  |  |  |  | фрагментов | занятий | (занятий) | с |
|  |  |  |  |  |  |  |  | обоснованием |  |  | целесообразности |
|  |  |  |  |  |  |  |  | использования |  |  | средств | физической |
|  |  |  |  |  |  |  |  | культуры, режимов нагрузки и отдыха. |  |
| **Должен уметь:** |  |  |  |  |  | **Методы оценки результатов:** |  |  |
| - | использовать | физкультурно- |  | – накопительная система баллов, на основе |  |
| оздоровительную | деятельность |  | для |  | которой выставляется итоговая отметка; |  |
| укрепления | здоровья, | достижения |  | – традиционная система отметок в баллах за |
| жизненных и профессиональных целей. |  |  | каждую выполненную работу, на основе |  |
| - выполнять задания, связанные с |  | которых выставляется итоговая отметка; |  |
| самостоятельной |  | разработкой, |  | – тестирование в контрольных точках. |  |
| подготовкой, | проведением | обучающимся |  | **Лѐгкая атлетика**. |  |  |  |  |  |
| занятий или фрагментов занятий по |  | 1.Оценка техники выполнения двигательных |
| изучаемым видам спорта. |  |  |  |  | действий (проводится в ходе занятий): |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | бега на короткие, | средние, длинные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | дистанции; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | прыжков в длину; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Оценка самостоятельного проведения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | обучающимся фрагмента занятия с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | решением задачи по развитию физических |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | качеств средствами лѐгкой атлетики. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Оценка техники выполнения базовых |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | элементов техники спортивных игр (броски |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в кольцо, удары по воротам, подачи, |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | передачи, жонглированиие) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Оценка | технико-тактических | действий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | обучающихся |  | в | ходе | проведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | контрольных соревнований по спортивным |
|  |  |  |  |  |  |  |  | играм |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Оценка выполнения обучающимся функций |
|  |  |  |  |  |  |  |  | судьи. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Оценка самостоятельного проведения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | обучающимся фрагмента занятия с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | решением задачи по развитию физических |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | качеств средствами спортивных игр. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физичес** | **Контрольн** | **Возра** |  |  | **Оценка** |  |  |  |  |  |  |
| **п/** | **кие** | **ое** | **ст,** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Юноши** |  |  |  |  | **Девушки** |  |  |  |
| **п** | **способно** | **упражнени** | **лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сти** | **е (тест)** |  | **5** | **4** | **3** |  |  | **5** |  | **4** |  | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скоростн | Бег | 16 | 4,4 и | 5,1–4,8 | 5,2 | и |  | 4,8 и |  | 5,9–5,3 |  | 6, |  |
|  | ые | 30 м (сек.) |  | выше |  | ниже |  |  | выше |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 |  |  | 4,8 |  | 5,9–5,3 |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6, |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 2 | Координа | Челночный | 16 | 7,3 и | 8,0–7,7 | 8,2 | и |  | 8,4 и |  | 9,3–8,7 |  | 9, |  |
|  | ционные | бег |  | выше |  | ниже |  |  | выше |  |  |  | 7 |  |
|  |  | 310 м | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 |  |  | 8,4 |  | 9,3–8,7 |  | и |  |
|  |  | (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9, |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |
| 3 | Скоростн | Прыжки в | 16 | 230 и | 195–210 | 180 | и |  | 210 и |  | 170–190 |  | 1 |  |
|  | о- | длину с |  | выше |  | ниже |  |  | выше |  |  |  | 6 |  |
|  | силовые | места (см.) | 17 | 240 | 205–220 | 190 |  |  | 210 |  | 170–190 |  | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |
| 4 | Вынослив | 6- | 16 | 1500 и | 1300–1400 | 1100 |  |  | 1300 | и | 1050– |  | 9 |  |
|  | ость | минутный |  | выше |  | и |  |  | выше |  | 1200 |  | 0 |  |
|  |  | бег (м.) |  |  |  | ниже |  |  |  |  |  |  | 0 |  |
|  |  |  | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 |  |  | 1300 |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1050– |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1200 |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон | 16 | 15 и | 9–12 | 5 и |  |  | 20 и |  | 12–14 |  | 7 |  |
|  |  | вперед из |  | выше |  | ниже |  |  | выше |  |  |  | и |  |
|  |  | положения | 17 | 15 | 9–12 | 5 |  |  | 20 |  | 12–14 |  | н |  |
|  |  | стоя (см.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |
| 6 | Силовые | Подтягиван | 16 | 11 и | 8–9 | 4 и |  |  | 18 | и | 13–15 |  | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ие: на |  | выше |  | ниже | выше |  | и |
|  |  | высокой | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | н |
|  |  | перекладин |  |  |  |  |  |  | и |
|  |  | е из виса, |  |  |  |  |  |  | ж |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  | е |
|  |  | (юноши), |  |  |  |  |  |  | 6 |
|  |  | на низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекладин |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | е из виса |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | количество |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

20

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

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Плавание 50 м (мин, сек.) | 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 (кол-во раз на каждой ноге) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест - подтягивание на низкой | 20 | 10 | 5 |
|  | перекладине (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 7. Координационный тест - челночный бег | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
|  | 310 м (сек.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
|  | (м.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9. | Гимнастический комплекс упражнений: | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  | – утренней гимнастики |  |  |  |
|  | – производственной гимнастики |  |  |  |
|  | – релаксационной гимнастики |  |  |  |
|  | (из 10 баллов) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

22