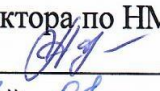


Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по НМР

 Л.Т. Садыкова
« 27 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель

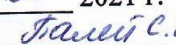
Директора по УПР

 С.В. Исаева
« 27 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных
систем и оборудования

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1
от « 27 » 08 2021 г.
Председатель ПЦК 

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.14. Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, входит в УГС 08.00.00. Техника и технологии строительства;

- основной профессиональной образовательной программе по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, 2021 г.;

- Положения об организации занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»:

- рабочей программы воспитания по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, 2021 г.

Разработчик:

Емельянов В.Н., преподаватель ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования входит в УГС 08.00.00. Техника и технологии строительства.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура может быть использована в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

Профиль получаемого профессионального образования технический.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов Колледж устанавливает особый порядок освоения физической культуры на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

дисциплина входит в профессиональный учебный цикл в соответствии с ФГОС СПО по профессиям 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Выпускник, освоивший программу ОП.05 Физическая культура, должен обладать личностными результатами в соответствии с рабочей программой воспитания по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования:

ЛР 13. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в учебном процессе;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

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

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

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общеобразовательного и профессионального цикла – Основы безопасности жизнедеятельности, Безопасность жизнедеятельности.

В рабочей программе дисциплины планируется самостоятельная работа студентов с указанием ее тематики.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ, в том числе в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для лучшего усвоения учебного материала для обучающихся с нарушением зрения его изложение необходимо проводить в сопровождении мультимедийных технических средств; видео-, аудиоматериалов, структурированных лекции (крупный шрифт) и аудиокниг; с предоставлением раздаточного материала и проведение индивидуальных консультаций.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

учебной нагрузки обучающегося – 46 часов, в том числе:
во взаимодействии с преподавателем - 42 часа
самостоятельной работы – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	46
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	42
практические занятия	38
теоретические занятия	2
Консультация	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Форма контроля	зачет, дифференцированный зачет

2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, зачетные упражнения, самостоятельная работа обучающихся, в том числе ЛПЗ	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	Теоретические занятия		
	5 семестр		
Раздел 1. Теория	1-2 Правила и способы планирования индивидуальных физических занятий на спортивных площадках. в тренажерном зале. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	2	2
	Практическая часть	18	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика. 18 час.	3-4 Комплекс разминки по атлетической гимнастике. КРФК	2	2
	5-6 Обучение методике круговой тренировки в тренажерном зале со штангой, гантелями и на тренажерах для развития силовых качеств.	2	2
	7-8 Обучение ОРУ с набивными мячами для укрепления мышц живота и спины. Подвижные игры с мячами.	2	2
	9-10 Обучение планированию тренировок и нагрузок по атлетической гимнастике для развития силовой выносливости.	2	2
	11–12 Ознакомление с основами гиревого двоеборья. Обучение технике рывка толчка гири одной рукой.	2	2
	13-14 Развитие силовых качеств с использованием собственного веса тела. Подвижные игры с мячами.	2	2
	15-16 Закрепление техники гиревого двоеборья. КРФК	2	3
	17-18 Закрепление техники с набивными мячами для развития мышц плечевого пояса. Подвижные игры с мячами.	2	3
	19-20 Самостоятельная работа: Бег равномерный до 2 км. Подтягивание на	2	3

	перекладине. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств. 4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). 5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). 6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.		
	21-22 Зачет. Подведение итогов.	2	
Раздел 3. Мини- футбол 20 час.	6 семестр		
	1-2 Отработка техники ведения мяча разными способами. Учебные игры.	2	2
	3-4 Отработка техники передач и приема мяча разными способами.	2	2
	5-6 Закрепление техники ударов в движении и слету. Учебные игры	2	3
	7-8 Закрепление техники обводки и отбора мяча.	2	3
	9-10 Развитие игрового мышления в двусторонних играх.		
	11-12 Отработка техники игры в «квадрате». КРФК.	2	2
	13-14 Отработка стандартных ситуаций в учебно – тренировочных играх.	2	2
	15-16 Комплексное закрепление техники по мини - футболу.	2	3
	17-18 Зачетные упражнения по технике. КРФК.	2	3
	19-20 Самостоятельная работа.	2	3
	1. Двусторонние игры на дворовых спортплощадках. 2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. - Организация здорового образа жизни студента.		

	- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.. - Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.		
	21-22 Консультация Подготовка к зачету	2	
	23-24 Дифференцированный зачет	2	
	Итого	46	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья Скотта

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 24 м на 12 м;

- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;

- фойе - где размещены два теннисных стола;

- две раздевалки;

- душ;

- площадка для мини-футбола;

- волейбольная и баскетбольная площадки;

- спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: ручное табло;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;

- мини-футбольное поле;

- беговая дорожка;

- яма для прыжков в длину;

- полоса препятствий;

спортивным оборудованием:

стеллажи гимнастические, козел гимнастический, мостик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи;

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр., гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шахматы, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

Для полноценного занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов физической культурой колледж имеет специальные условия:

- Оборудование площадок (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами;
- Тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры;
- телевизионное увеличивающее устройство;
- оптические средствами коррекции зрения (тифлотехнические устройства), средствами коммуникации;
- программа увеличения изображения на экране (Magic);
- программы невизуального доступа к информации на экране компьютера

Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства (Паспорт доступности ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»)

Создана безбарьерная среда в колледже на объектах спорта.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> . – Режим доступа: по подписке.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. — М., 2015.

2. Евсеев Ю.И. . Физическое воспитание - Ростов . н/д. 2016.

3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2016.

4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп . — Кострома . 2014.

5. Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. Научно-методический журнал - ОГФСО «Юность России», 2017.

6. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. znanium.com – Электронная библиотечная система
2. Окно открытого доступа Рособразования к информационным ресурсам

- <http://www.electromonter.info>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. <http://znanium.com/>

Сервисы и инструменты:

1. Skype (режим доступа: <https://www.skype.com/>)
2. Zoom (режим доступа: <https://zoom.us/>)
3. <https://disk.yandex.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетных упражнений, а также выполнение контрольных нормативов и самостоятельных занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

	(удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).)	
ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
ЛР 13. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	
- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в учебном процессе;	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий: 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно).	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

сенсорных нарушений;		
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Контрольные нормативы по легкой атлетике Контрольные нормативы по баскетболу Контрольные нормативы по лыжной подготовке Контрольные задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физическ ие способнос ти	Контрол ьное упражне ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координа ционные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 9,6
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160
			17	240	205-220	190	210	170- 190	Ниже 160
4	Вынослив ость	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		(девушки)							
--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
3.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ногой).	8	6	4
4.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
5.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

-релаксационной гимнастики (из 10 баллов).			
---	--	--	--

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:
 - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
 - игра в парах через сетку – с учетом времени;
 - подача мяча – произвольная форма;
 - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
 - техника ведения мяча – произвольная форма;
 - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца