

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский техникум сервиса и технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, входящей в укрупнённую группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский техникум сервиса и технологий»

Разработчик: Брюхова Ольга Юрьевна, преподаватель физической культуры

Утверждена на заседании педагогического совета ГБПОУ «КТСиТ»

Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.

Председатель педагогического совета  /И.Н. Ксенофонтов/

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена; разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 835 от 28.07.2014 г. в редакции Приказа Минпросвещения России от 13.07.2021 N 450) по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, входящей в укрупнённую группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины студент 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося - **236** часов, в том числе:

самостоятельной работы обучающегося - **120** часов.

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **116** часов, из них

теоретические занятия – **2** часа,

практические занятия – **114** часов.

Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	116
в том числе	
теоретические занятия	2
практические занятия	114
Самостоятельная работа студента	120
в том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Промежуточная аттестация в форме трех зачетов, одного дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

ОГСЭ.04 Физическая культура			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический блок			
Содержание учебного материала			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	2	1
	Самостоятельная работа студентов Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации	14	
Практический блок			
Раздел 1.	Легкая атлетика	44	
Содержание учебного материала			
Тема 1.2. Легкоатлетический бег	1.Легкоатлетический бег 100 м	6	
	2.Легкоатлетический бег (девушки -500 м, юноши – 1000 м)	1	3
	3.Легкоатлетический бег 2/60 м. Финиширование	1	3
	4.Легкоатлетический бег 2/100 м.Финиширование	1	3
	5. Легкоатлетический бег в чередовании с ходьбой (девушки - 2 км, юноши – 3 км)	1	3

Тема 1.3. Легкоатлетические прыжки	6. Легкоатлетический бег в чередовании с ходьбой (девушки - 2 км, юноши - 3 км)	1	3
	Самостоятельная работа студентов Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30м, 50м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5км. Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега: на 30, 60, 100, 500 м; челночный бег 3x10 м; техники бега на короткие дистанции.	10	
	Содержание учебного материала	6	
	1. Легкоатлетические прыжки. Специальные упражнения	1	3
	2. Легкоатлетические прыжки в высоту	1	3
	3. Легкоатлетические прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	3
	4. Легкоатлетические прыжки в высоту	1	3
	5. Легкоатлетические прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	3
	6. Легкоатлетические прыжки с разбега	1	3
	Самостоятельная работа студентов Тренировки по отработке техники прыжковых упражнений. Развитие общей выносливости. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Тройной прыжок с места	8	
Тема 1.4. Легкоатлетические метания	Содержание учебного материала	4	
	1. Легкоатлетические метания гранаты	1	3
	2. Легкоатлетические метания мяча	1	3
	3. Легкоатлетические толкания ядра	1	3
	4. Легкоатлетические толкания ядра	1	3
Раздел 2.	Самостоятельная работа студентов Легкоатлетические метания, прыжки, бег	10	
	Баскетбол	36	

Тема 2.1. Командные действия игроков в нападении. Стремительное нападение	Содержание учебного материала		8	
	1. Командные действия игроков в нападении.		1	3
	2. Стремительное нападение		1	3
	3. Командные действия игроков в нападении.		1	3
	4. Стремительное нападение		1	3
	5. Командные действия игроков в нападении.		1	3
	6. Стремительное нападение		1	3
	7-8. Учебная игра		2	
Тема 2.2. Тактика защиты. Рассредоточенная защита	Содержание учебного материала		4	
	1. Тактика защиты.		1	3
	2. Рассредоточенная защита		1	3
	3. Тактика защиты.		1	3
	4. Рассредоточенная защита		1	3
Тема 2.3. Совершенствование командных действий в игре	Содержание учебного материала		6	
	1. Совершенствование командных действий в игре		1	3
	2. Совершенствование командных действий в игре		1	3
	3. Совершенствование командных действий в игре		1	3
	4. Совершенствование командных действий в игре		1	3
	5-6. Учебная игра		2	
Тема 2.4. Игровая подготовка. Судейство игры	Содержание учебного материала		6	
	1. Игровая подготовка.		1	3
	2. Судейство игры		1	3
	3. Игровая подготовка.		1	3
	4. Судейство игры		1	3

	5-6. Учебная игра		2	
	Самостоятельная работа студентов Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Отработка навыков подачи мяча, техники игры,		12	
Раздел 3.	Волейбол		32	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Учебная игра. Развитие физических способностей игроков	Содержание учебного материала		6	
	1. Совершенствование индивидуальных тактических приемов.		1	3
	2. Учебная игра.		1	3
	3. Развитие физических способностей игроков		1	3
	4. Совершенствование индивидуальных тактических приемов.		1	3
	5. Учебная игра.		1	3
	6. Развитие физических способностей игроков		1	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых тактических приемов. Учебная игра	Содержание учебного материала		6	
	1. Совершенствование групповых тактических приемов.		1	3
	2. Учебная игра		1	3
	3. Совершенствование групповых тактических приемов.		1	3
	4. Учебная игра		1	3
	5. Совершенствование групповых тактических приемов.		1	3
	6. Учебная игра		1	3
Тема 3.3. Совершенствование тактики командных действий. Учебная игра	Содержание учебного материала		4	
	1. Совершенствование тактики командных действий.		1	3
	2. Учебная игра		1	3
	3. Совершенствование тактики командных действий.		1	3
	4. Учебная игра		1	3

Тема 3.4. Соревновательная деятельность. Жесты судей. Правила судейства	Содержание учебного материала			4	
	1.Соревновательная деятельность.			1	3
	2.Жесты судей. Правила судейства			1	3
	3-4. Учебная игра			2	
	Самостоятельная работа студентов Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Отработка навыков подачи мяча, техники игры			12	
Раздел 4.	Лыжная подготовка			32	
Тема 4.1. Вкатывание до 5 км. Совершенствовать технику попеременных ходов.	Содержание учебного материала			4	
	1.Вкатывание до 5 км.			1	3
	2.Совершенствовать технику попеременных ходов			1	3
	3.Вкатывание до 5 км.			1	3
	4.Совершенствовать технику попеременных ходов			1	3
Тема 4.2. Темповая тренировка 4 км. Спуски в стойке, преодоление подъёмов.	Содержание учебного материала			4	
	1.Темповая тренировка 4 км.			1	3
	2.Спуски в стойке, преодоление подъёмов.			1	3
	3.Темповая тренировка 4 км.			1	3
	4.Спуски в стойке, преодоление подъёмов.			1	3
Тема 4.3. Коньковый ход, прохождение по дистанции 5 км	Содержание учебного материала			4	
	1.Коньковый ход,			1	3
	2.прохождение по дистанции 5 км			1	3
	3.Коньковый ход,			1	3
	4.прохождение по дистанции 5 км			1	3

Тема 4.4. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа 3 км. Переменно 3 км с ускорениями 200-300 м.	Содержание учебного материала			4	
	1.Переход с хода на ход в зависимости от рельефа 3 км.			1	3
	2.Переменно 3 км с ускорениями 200-300 м.			1	3
	3.Переход с хода на ход в зависимости от рельефа 3 км.			1	3
	4.Переменно 3 км с ускорениями 200-300 м.			1	3
Самостоятельная работа студентов Отработка навыков хода на лыжах				16	
	Гимнастика			44	
	Содержание учебного материала			4	
	1. Кувырки, березка, стойка на руках,			1	3
	2. Стойки. Перекаты. Группировки			1	3
Тема 5.1. Гимнастика	3. Акробатические элементы, комбинация упражнений			1	3
	4. Опорный прыжок через козла			1	3
	Самостоятельная работа студентов Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Техника выполнения силовых упражнений Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.			12	
	Содержание учебного материала			4	
	1. Атлетическая гимнастика и ее разновидности; мышечный аппарат.			1	3
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	2. Упражнения со штангой			1	3
	3. Упражнения с гантелями			1	3
	4. Упражнения с отягощениями.			1	3
	Содержание учебного материала			4	
	1.Гимнастические прыжки со скакалкой			1	3
Тема 5.3. Гимнастические прыжки	2.Гимнастические прыжки со скакалкой			1	3

	3. Гимнастические упражнения с обручем		1	3
	4. Гимнастические упражнения с обручем		1	3
	Содержание учебного материала		4	
	1. Упражнения на брусьях разной высоты		1	3
Тема 5.4. Упражнения на брусьях разной высоты	2. Упражнения на брусьях разной высоты		1	3
	3. Упражнения на шведской стенке		1	3
	4. Подтягивания на низкой перекладине		1	3
	Самостоятельная работа студентов Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Стойки, подъем прыжки. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, с гантелями, со штангой, с отягощениями, пресса. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег Упражнения с гимнастической скакалкой		16	
Радел 6.		Настольный теннис.	12	
Тема 6.1. Подачи мяча	Содержание учебного материала		3	
	1. Подачи мяча		1	3
	2. Подачи мяча		1	3
	3. Подачи мяча		1	3
Тема 6.2. Приемы мяча	Содержание учебного материала		3	
	1. Приемы мяча		1	3
	2. Приемы мяча		1	3

	3.Приемы мяча		1	3
Тема 6.3. Накаты мяча	Содержание учебного материала			3
	1.Накаты мяча		1	3
	2.Накаты мяча		1	3
	3.Накаты мяча		1	3
Тема 6.4. Техника и тактика игры	Содержание учебного материала			3
	1.Техника и тактика игры		1	3
	2.Техника и тактика игры		1	3
	3.Техника и тактика игры		1	3
Раздел 7.	Футбол		27	
Тема 7.1. Одновременное и последовательное передвижение в игре	Содержание учебного материала			2
	1.Одновременное и последовательное передвижение в игре		1	3
Тема 7.2. Удары по мячу с различными траекториями и направлениями	2.Одновременное и последовательное передвижение в игре		1	3
	Содержание учебного материала			4
	1-2.Удары по мячу с различными траекториями и направлениями		2	3
Тема 7.3. Остановка катящихся и летящих мячей в игре	3-4.Удары по мячу с различными траекториями и направлениями		2	3
	Содержание учебного материала			4
	1.Остановка катящихся и летящих мячей в игре		1	3
Тема 7.4. Обманные движения (финты)	2.Остановка катящихся и летящих мячей в игре		1	3
	3-4. Учебная игра		2	
	Содержание учебного материала			4
	1-2.Обманные движения (финты)		2	3
	3-4.Обманные движения (финты)		1	3

Тема 7.5. Тактика игры. Учебная игра	5-6. Учебная игра	1	
	Самостоятельная работа студентов Отработка навыков игры	10	
	Содержание учебного материала	3	
	1-2. Тактика игры.	1	3
	3-4. Учебная игра	2	3
Промежуточная аттестация в форме трех зачетов одного дифференцированного зачета		3 1	
Всего		236	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с беговой дорожкой.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастический козел, конь, маты, мостик, обручи, скакалки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные

Оборудование тренажерного зала:

тренажеры для всех групп мышц, помост, штанга, гири, гантели.

Технические средства обучения: компьютер, проектор

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания

Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева.- [7-е изд., стер.]- Москва : Академия, 2020. – 320с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 – Текст : непосредственный.

Основные электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 19.08.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 19.08.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].- URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю.

Марков. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авто-риз. пользователей.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: элек- тронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: элек- тронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачетов, сдачи контрольных нормативов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Методы и формы контроля
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - демонстрирует правильность и очередность осуществления массажа и самомассажа; - измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - оставляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля; - выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки; - применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности; - владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачета, сдачи контрольных нормативов
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адапционные возможности человека.	Оценка результатов тестирования
основы здорового образа жизни	- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	

Перечень соответствия овладения компетенций темам учебной дисциплины

Темы учебной дисциплины	Компетенции
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения.
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения
Тема 3. Гимнастика	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Тема 5. Лыжная подготовка	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка									
				Юноши					Девушки				
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6	

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 стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
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 перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной 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. Бег на лыжах 3 км (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, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5