МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА»

ПРОГРАММа ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

54.01.20 Графический дизайнер

Хабаровск, 2021 г.

Программа дисциплины разработана на основе ФГО СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. №1543, зарегистрировано в Минюсте России 23.12.2016 г. №44916).

Организация-разработчик: КГБ ПОУ ХТТТ

Разработчики программы:

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Навозов Н.Н.

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ходячих Д.А.

Программа утверждена на заседании ПЦК Протокол от \_\_\_.\_\_\_.\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано:

Зам. директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.О. Оспищева

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. общая характеристика РаБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| 1. условия реализации учебной дисциплины |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 54.01.20Графический дизайнер.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

* распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
* анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;
* выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
* составить план действия; определить необходимые ресурсы;
* владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
* организовывать работу коллектива и команды;
* взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
* описывать значимость своей профессии использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

* актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
* алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
* методы работы в профессиональной и смежных сферах;
* структуру плана для решения задач;
* порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
* психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
* основы проектной деятельности сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
* значимость профессиональной деятельности по профессии;
* сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;
* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код | | Наименование результата обучения | | |
| ОК 1 | | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | | |
| ОК 2 | | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | | |
| ОК 3 | | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | | |
| ОК 4 | | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | | |
| ОК 5 | | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | | |
| ОК 6 | | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | | |
| ОК 7 | | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | | |
| ОК 8 | | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | | |
| ОК 9 | | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | | |
| ОК 10 | | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. | | |
| ОК 11 | | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | | |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | | **ЛР 8** |
| 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 | | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями  к деловым качествам личности** (при наличии) | | |
| **Выбирающий** оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей | | **ЛР 13** |
| Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения | | **ЛР 14** |
| Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства | | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектом  Российской Федерации** (при наличии) | | |
| Имеющий высокий уровень профессиональной общетеоретической подготовки, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | | **ЛР 16** |
| Способный вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничатьдля их достижения | | **ЛР 17** |
| Обладающий толерантным сознанием и поведением в поликультурном мире | | **ЛР 18** |
| Имеющий культурный уровень культурного развития | | **ЛР 19** |
| Умеющий быстро принимать решения, распределить собственные ресурсы и управлять своим временем | | **ЛР 20** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**  (при наличии) | | |
| Имеющий базовую подготовленность к самостоятельной работе по своей профессии на уровне специалиста с профессиональным образованием | | **ЛР 21** |
| Умеющий применять полученные знания на практике | | **ЛР 22** |
| Способный эффективно представлять себя и результаты своего труда | | **ЛР 23** |
| Нацеленный на карьерный рост и профессиональное развитие | | **ЛР 24** |
| Готовый к самостоятельной профессиональной деятельности в современном обществе, проявляющий высокопрофессиональную трудовую активность | | **ЛР 25** |
| Понимающий сущность нравственных качеств и черт характера окружающих людей, и следовательно умеющий находить индивидуальный подход к каждому клиенту | | **ЛР 26** |
| Готовый к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса и в многообразных обстоятельствах | | **ЛР 27** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** (при наличии) | | |
| Способный воспринимать и анализировать новую информацию, развивать новые идеи | | **ЛР 28** |
| Имеющий отстаивать вою точку зрения, мотивированный к саморазвитию самовоспитанию в соответствии общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества | | **ЛР 29** |
| Способный к самостоятельной, творческой и профессиональной деятельности | | **ЛР 30** |
| Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей | | **ЛР 31** |
| Обладающий социальной активностью, лидерскими качествами, принимающий активное участие в студенческом самоуправлении | | **ЛР 32** |

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

всего учебной нагрузки обучающегося - 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 20 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Всего учебной нагрузки | 60 |
| Всего во взаимодействии с преподавателем | 40 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 38 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 20 |
| в том числе: |  |
| Консультации |  |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | | | |  |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала | **1** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |  |
| 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1 | 2 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | **1** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |  |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание | 1 | 2 |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | |  |  |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Тематика практических занятий | ***6*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |  |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике» | *1* | 2 |
| 2.Практическое занятие «Обучение технике низкого, высокого старта» | *1* |
| 3.Практическое занятие «Обучение прыжку в длину с места, с разбега» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты» | *1* |
| 5.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров» | *1* |  |
| 6.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров» | *1* | 2 |
| Тема 2.2. Гимнастика | Тематика практических занятий | ***9*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 | 2 |
| 1.*Пр*актическое занятие «Техника безопасности на уроке гимнастики» | *1* |
| 2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения» | *1* |
| 3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» | *1* |
| 4. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» | *1* |
| 5.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики» | *1* |
| 6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения» | *1* |
| 7.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки» | *1* |
| 8.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов» | *1* |
| 9.Практическое занятие «Упражнения с обручем и скакалкой» | *1* |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол | Тематика практических занятий | ***9*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 | 2 |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры» | *1* |
| 2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, перемещения по площадке» | *1* |
| 3.Практическое занятие «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действий в игре» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Обучение верхней подаче, нападающему удару» | *1* |
| 5Практическое занятие «Обучение блокированию нападающего удара» | *1* |
| 6.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола» | *1* |
| 7. «Обучение тактике нападения, тактике защиты» | *1* | 2 |
| 8.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре» | *1* |
| 9.Практическое занятие «Двусторонняя игра» | *1* |
| Тема 2.4. Баскетбол | Тематика практических занятий | ***10*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 | 2 |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры» | *1* |
| 2.Практическое занятие «Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» | *1* |
| 3.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание» | *1* |
| 5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты» | *1* |
| 6.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре» | *1* |
| 7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами» | *1* |
| 8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча» | *1* |
| 9.Практическое занятие «Двусторонняя игра» | *1* |
| 10.Практическое занятие «Двусторонняя игра» | *1* |
| Тема 2.5.  Атлетическая гимнастика | Тематика практических занятий | ***4*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 | 2 |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами» | *1* |
| 2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» | *1* |
| 3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса» | *1* |
| Самостоятельная работа обучающихся  Составление рефератов по теме:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства»  «Развитие основных физических качеств»  «Виды бега и их влияние на здоровье человека»  «Влияние физических упражнений на мышцы»  «Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры»  «Волейбол. История развития. Правила игры»  «Виды физических нагрузок, их интенсивность  Выполнение утренней зарядки.  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Графический дизайнер» | **20** |  | 2 |
| Итоговая аттестация в виде зачета | |  |  |  |
| **Всего:** | | **60** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины имеется следующие специальные помещения:

спортивный зал

Основное оборудование:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

**-** стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

**-** гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;

**-** кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

**-** стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет следующие печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 216 с. - (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2016. – 176 с. (эл.ресурс).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | Характеристики демонстрируемых знаний |  |
| актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;  сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –  5 (отлично);  80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –  4 (хорошо);  70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий –  3 (удовлетворительно);  менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий –  2 (неудовлетворительно) | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины |  |  |
| распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  описывать значимость своей профессии;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –  5 (отлично);  80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –  4 (хорошо);  70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий –  3 (удовлетворительно);  менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий –  2 (неудовлетворительно) | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физичес**  **кие способ ности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **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, | 5,2 и  Ниже  5,2 | 4,8 и  Выше  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1  Ниже  6,1 |
| **2** | Координационные | Челноч-  ный бег  3х10 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 | 9,7  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 | 160  Ниже  160 |
| **4** | Выносливость | 6-минут-  ный бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100 и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед  из положе-ния стоя, см | 16  17 | 15 и выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и ниже  5 | 20 и выше  20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже  7 |
| **6** | Силовые | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8-9  8-9 | 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** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге). | 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.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с). | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики  (из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра.

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |