

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Гусиноозерский энергетический техникум»

Рассмотрено на заседании ПЦК
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
«___» _____ 2021г.
_____ О.В.Думнова

Утверждаю
зам.директора по УР:
«___» _____ 2021г.
_____ Т.В. Славко

Рабочая программа
Учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гусиноозерск, 2021

Программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС СОО) для специальностей среднего профессионального образования (далее СПО).

13.02.03 Электрические станции, сети и системы, группа 20-1

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи, группа 40-1

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Гусиноозерский энергетический техникум»

Разработчик программы: _____ Т.Е. Подпалова, преподаватель высшей квалификационной категории

Дата	Согласование	Должность	Подпись
	Проверено	Зав. отделением Еремина Л.А.	
	Согласовано	Зав. методкабинетом Белых Л.В.	

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
Структура и содержание учебной дисциплины	11
Условия реализации программы дисциплины	19
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов специальностей 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает

достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	102
Теоретическое обучение (всего)	15
в том числе:	
сообщения, рефераты, презентации	
Итоговая аттестация в форме диф.зачета на 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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
Раздел 1.	Теоретикопрактический (практические основы физической культуры)	39	2,3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Правила безопасности на занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	3	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия:	6	1,2,3
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	4	
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.		
Тема 1.2. Социальнобиологические основы физической культуры и	Практические занятия:	12	1,2,3
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	4	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	4	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с	4	

спорта	физической подготовленностью.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие:	6	1,2,3
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.		
Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	10	1,2,3
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия:	10	
• легкая атлетика	2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	2	
• баскетбол	2.1.2 Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	2	
• волейбол	2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	2	

• гимнастика	2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.		
Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	52	
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	52	1,2,3
• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	4	
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	4	
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	4	

• баскетбол	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	4	
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	4	
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	4	
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4	
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру.	4	
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4	
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	4	
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	4	

	3.1.16 Разновидности ходьбы.	4	
	3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Подай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. Упражнения на гибкость, силу и растяжение.		
Раздел 4.	Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)	16	
	Практические занятия:	16	1,2,3
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	2	
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.	2	
	4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	2	
	4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.	2	
	4.5 Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.	2	
	4.6 Контрольные задания.	2	
	4.7 Контрольные упражнения.	2	
	4.8 Контрольные тесты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты. Подготовка сообщений, рефератов		
	Всего:	117	

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина реализуется в спортивном зале.

Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, мат и коврики для растяжки для выполнения упражнений, рабочее место преподавателя.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 25.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Защита докладов
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	Контрольная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Практическая работа

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный 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 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	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 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
						1100		1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	17	1500	1300-1400		1300		900
			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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы ^(м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. 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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 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	до 9	до 8	до 7,5

упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
---	--	--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Девушки

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355	345	330	310	280
3. Метание гранаты 500 г (м)	120	115	110	105	95
4. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	22	20,5	19	17	15
5. Профессионально-прикладная подготовка	20	16	12	9	7
Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.					

Юноши

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445	430	415	400	380
3. Метание гранаты 700 г (м)	145	140	135	130	125
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	40	37	34	31,50	28
5. Подтягивание на перекладине	14	10	8	6	4
Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального					

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
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.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

- 21.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 22.Физическое качество - сила.
- 23.Занятия физическими упражнениями при миопии.
- 24.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечнососудистой системы.
- 25.Питание как компонент здорового образа жизни.
- 26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
- 27.Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
- 29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 30.Физическое качество - ловкость.
- 31.Физическое качество - выносливость.
- 32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
- 33.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
- 34.Приспособление человека к условиям жаркого климата.
- 35.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
- 36.Физическое качество - гибкость.
- 37.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
- 38.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159056

Владелец Спасов Баир Михайлович

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024