

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Режевской политехникум»
(ГАПОУ СО «Режевской политехникум»)

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской
политехникум»

С.А. Драгилева
от «16» июня 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по основной образовательной программе среднего
профессионального образования по программе подготовки специалистов
среднего звена
(социально-экономический профиль)

Реж, 2020

Рассмотрено: на заседании
предметно-цикловой
комиссии протокол № 11
от «15» июня 2020 г.

Одобрено: на заседании методического
совета техникума протокол № 11 от
«16» июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчик: Муродов Рустам Курбомадович, преподаватель ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Рекомендована экспертной группой ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -118 час; самостоятельной работы обучающегося - 59 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		2	
Тема 1. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек	1	
Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта.	Особенности организации физического воспитания. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		14	
Тема 1 .Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции. Техника высокого и низкого старта.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м. Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	2	
Тема 2. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	2	
Тема 3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м. Эстафетный бег 4x400м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование. Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств,	2	

	правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.		
Тема 4. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение. Практическая работа: бег на дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	2	
Тема 5. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись, способом перешагивания, «ножницы».	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок. Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	2	
Тема 6. Совершенствование техники метания гранаты, техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов. Практическая работа: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	2	
Тема 7. Обучение технике толкания ядра. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практическая работа: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине. Практическая работа: комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		14	
Тема 1 .Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	2	2
Тема 2. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	2	2
Тема 3. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практическая работа: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения	2	2

Тема 4. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическая работа: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	2	2
Тема 5. Приёмы техники защиты, перехват.	Практическая работа: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	2	2
Тема 6. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практическая работа: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом.	2	2
Тема 7. Учебная игра.	Практическая работа: упражнения с мячом, игра баскетбол	2	2
	Самостоятельная работа. Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, само страховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.	19	
Волейбол		16	
Тема 1. Совершенствование передачи верхняя, нижняя	Практическая работа: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	2	2
Тема 2. Совершенствование подачи мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	2	2
Тема 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическая работа: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	2	2
Тема 4. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	2	2
Тема 5. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	2	2
Тема 6. Тактика нападения,	Практическая работа: упражнения с мячом, стритбол.	2	2

тактика защиты			
Тема 7. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	2	2
Тема 8.Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практическая работа, упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	2	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	
Тема 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Практическая работа: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2
Тема 2. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практическая работа: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	2	2
Тема 3. Преодоление подъемов и препятствий	Практическая работа прохождение дистанции 3, 5км	2	2
Тема 4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	Практическая работа: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	2	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика(работа на тренажёрах).		10	
Тема 1. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	2	2

Тема 2. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	2	2
Тема 3. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практическая работа: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	2	2
Тема 4. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	2
Тема 5. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке.	2	2
Раздел 5 Лёгкая атлетика		10	
Тема 1. Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	2	2
Тема 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	2	2
Тема 3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	2	2
Тема 4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	2	2
Тема 5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Практическая работа: бег на дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	2	2
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровье и двигательная активность человека», «Влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в судействе	20	

	соревнований Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки. Комплекс упражнений на развитие силы рук.		
3 курс			
Раздел 5 Лёгкая атлетика		12	
Тема 1 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	2	2
Тема 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	2	2
Тема 3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	2	2
Тема 4.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	2	2
Тема 5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	2	2
Тема 6. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Практическая работа: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	2	2
Раздел 6. Гимнастика		12	
Тема 1. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практическая работа Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	2	2
Тема 2. Упражнения у гимнастической стенки, висы и	Практическая работа Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс	2	2

упоры	упражнений на развитие гибкости.		
Тема 3. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическая работа упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	2	2
Тема 4. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическая работа упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений, передачи набивного мяча)	2	2
Тема 5. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическая работа упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	2	2
Тема 6. Развитие координации движений, гибкости.	Практическая работа упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	2	2
Раздел 7. Спортивные игры		20	
Волейбол			
Тема 1 .Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	2	2
Тема 2. Совершенствование подачи мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	2	2
Тема 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическая работа: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	2	2
Тема 4. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	2	2
Тема 5. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по	Практическая работа: учебная игра волейбол.	2	2

правилам.			
Баскетбол			
Тема 6. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практическая работа: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	2	2
Тема 7. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	2	2
Тема 8. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практическая работа: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	2	2
Тема 9. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическая работа: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание игра стрит бол	2	2
Тема 10. Учебная игра	Практическая работа: игра баскетбол	2	2
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание». Участие в соревнованиях. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, стретчинг (девушки), комплекса на развитие силы рук, (юноши); Проведение комплекса утренней зарядки.	20	
Дифференцированный зачёт			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая

2. подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.

4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — 7. Смоленск, 2014.

6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

7. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2014.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных 17. групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2014.

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www. Goup 32441. narod. ru](http://www.Goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2

<p>Знания: Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Умения: Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, Контрольный урок в форме зачёта Методы</p>
---	---

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов.

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Легкая атлетика									
Бег 30 м/с	4,8	5,4	5,8	4,4	5,1-4,8	5,3 и ниже	4,3	5,0-4,8	5,2
Бег 100 м/с	14,4	14,8	15,2	14,0	14,4	14,8	13,6	14,0	14,6
Бег 3000 м.	14,00	15,0	Без учета времен	13,30	14,30	Без учета времен	12,30	14,0	Без учета време

			и			и			ни
Прыжок в длину с места	220	200	180 и ниже	230	195-210	180 и ниже	240	210-220	200
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	430	410	390	440	420	400
Прыжок в высоту	120	115	110	125	120	115	130	125	120
Метание гранаты	29	25	23	32	28	26	34	30	28
Равномерный бег 6 мин.	1400	1300	1200	1450	1350	1250	1500	1400	1300
Лыжная подготовка									
Бег на лыжах (5 км.)	28,0	28,3	Без учета времени	27,0	27,50	Без учета времени	25,50	27,20	Без учета времени
Баскетбол									
Ведение мяча по прямой линии (18+12м)	8,5	8,7	8,9	-	-	-	8,1	8,3	8,5
Ведение мяча с изменением направления 30м (2*15м)	8,4	8,6	8,8	-	-	-	8,0	8,2	8,4
Челночный бег с ведением 3*10м	7,3	8,0-7,7	8,2 и ниже	-	-	-	7,2	7,9-7,5	8,1
Штрафной бросок (из 10)	7	5	3	-	-	-	8	6	4
Бросок в движении (кол-во попаданий из 10)	8	6	4	-	-	-	9	7	5
Волейбол									
Подбрасывание мяча над собой	25	20	15	-	-	-	30	25	20
Прием техники нападающего удара	По техники выполнения								
Верхняя прямая подача	4	3	2	-	-	-	5	4	3

(из 5)									
Нападающий удар через сетку с верхней передачи из 6	4	3	2	-	-	-	5	4	3
Передачи в парах									
Футбол									
Удары по воротам из 10	7	6	5	8	7	6	9	8	7
Ведение мяча	По техники выполнения								
Набивание мяча средней частью стопы	15	12	10	17	15	12	20	17	15
Гимнастика									
подтягивание	-	-	-	10	8	6	12	10	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола	-	-	-	25	22	20	45	32	25
Пресс с п/м за 30 сек.	-	-	-	21	16	15	25	21	18
Лазанье по канату без помощи ног	-	-	-	2,5м	2м	1,5м	3,0	2,5	2,0
Лазанье по канату на скорость	-	-	-	15с.	20с.	25с.	10	15	20
Вис на перекладине.с	-	-	-	35	30	25	50	40	30
Кувьрки				По техники выполнения					
Опорный прыжок				По техники выполнения					
Атлетическая гимнастика									
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	-	-	-	9	7	5	12	9	7
Удержание	-	-	-	10	8	6	12	10	8

виса углом на гимнастической стенке. с.									
Наклон вперед из положения стоя, см.	-	-	-	12	9	7	15	12	9
Бросок набивного мяча 3 кг.	-	-	-	8,5	8,0	7,0	9,5	8,5	8,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	-	-	-	10	8	6	12	10	8
Челночный бег 3*10	-	-	-	8,0	8,3	9,0	7,3	8,0	8,3

4.2. 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.
Тема 3. Гимнастика	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

<p>Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p>Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>