

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шавырин Анатолий Александрович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 09.02.2023 14:46:42  
Уникальный программный ключ:  
4ecsb2246d73e59acafbf014670ca8c229087c62

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Югорский государственный университет» (ЮГУ)**  
**НИЖНЕВАРТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ**  
**(филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования «Югорский государственный университет»**  
**(ННТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
А.А. Шавырин  
31 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04**

индекс


**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


(название дисциплины)

**08.02.09 МОНТАЖ, НАЛАДКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**  
**ПРОМЫШЛЕННЫХ И ГРАЖДАНСКИХ ЗДАНИЙ**

шифр

(название специальности)

РАССМОТРЕНО  
На заседании ПЦК ГД  
Протокол заседания  
№ 04 от « 31 » августа 2020г.  
Председатель ПЦК  
 Гаирова З.А.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Методического совета  
ННТ (филиал) ФГБОУ ВО  
«ЮГУ»  
 Хайбулина Р.И.  
« 31 » августа 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Организация-разработчик: Нижневартовский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

**Разработчики:**

Старкова Ольга Павловна - преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Патунина Юлия Николаевна - преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Чуенко Иван Николаевич - преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Ющук Александр Александрович - преподаватель ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Согласовано:

Заведующий библиотекой  Л.В. Дементьева

**Рецензенты:**

- 1.Валиева Лилия Фанильевна - преподаватель высшей категории ННТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
- 2.Давыдова Светлана Александровна - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет, декан факультета физической культуры и спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	164
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия (если предусмотрено)	154
Самостоятельная работа	-
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация в 3, 4, 5,6,7 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>16</b>	
Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	4	ОК 08.
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>		
	<u>Практическое занятие 1.</u> : Выполнение тестов для определения состояние здоровья	4	
Тема 1. 2	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.

Компоненты физической культуры	Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие 2:</i> «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08.
	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие 3:</i> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>152</b>	
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>36</b>	
	<u>Практическое занятие 4</u> «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	6	
	<u>Практическое занятие 5</u> «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	6	
	<u>Практическое занятие 6.</u> «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	8	
	<u>Практическое занятие 7.</u> «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»	6	
	<u>Практическое занятие 8.</u> «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	6	
	<u>Практическое занятие 9.</u> «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»	6	
Тема 2. 2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 08.



Лыжная подготовка	Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие 10</i> «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»	6	
	<i>Практическое занятие 11.</i> «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	12	
Тема 2. 3. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.
	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие 12</i> «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	6	
	<i>Практическое занятие 13</i> «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	6	
	<i>Практическое занятие 14</i> «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»	6	
	<i>Практическое занятие 15.</i> «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»	8	
Тема 2.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.

Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	24	
	<i>Практическое занятие 16</i> «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	6	
	<i>Практическое занятие 17.</i> «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	20	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>52</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	26	ОК 08.
	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	<b>26</b>	
	<i>Практическое занятие 18</i> «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	6	
	<i>Практическое занятие 19</i> «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»	6	
	<i>Практическое занятие 20</i> «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	8	
	<i>Практическое занятие 21</i> «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	6	
Тема 3.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 08.

Баскетбол	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<u>Практическое занятие 22</u> «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	6	
	<u>Практическое занятие 23</u> «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	6	
	<u>Практическое занятие 24</u> «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»	6	
	<u>Практическое занятие 25</u> «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	
	<u>Практическое занятие 26</u> «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	

### 3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### 3.2.1 Основные источники:

1. Лях В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. Базовый уровень. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 255 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник – М., КНОРУС, 2015 – 304 с
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев] – М.: Академия, 2015 – 176 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.academia-moscow.ru>]

#### 1. Дополнительные источники:

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 128 с.
5. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС – Волгоград: Учитель, 2016 -108 с.
6. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016 – 191, [1] с.

7. Федорова Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС – М.: Экзамен, 2016 – 62, [2] с.
  8. Военно-спортивные игры. 7-11 классы / авт.-сост. П.Ф. Куклин, Л. А. Тетушкина, Л. А. Лаврова – Волгоград: Учитель, 2013 – 173 с.
  9. Справочник учителя физической культуры / сост. Н. М. Вилкова. – Волгоград: Учитель, 2016 – 118 с.
  10. Фёдорова Н. А. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н. А. Фёдорова – М.: Экзамен, 2016 – 78, [2] с.
  11. Периодическое издание: Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение
  12. Периодическое издание: Спорт в школе – первое сентября
- Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 кл.: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. ФГОС – М.: Учитель, 2015 – 139 с.

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа

### **3.3. Адаптация основной образовательной программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по основной образовательной программе осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Изучение дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы с обучающимися, в том числе адаптированный сайт филиала, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций.

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

#### **Учебно-методическое обеспечение**

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Наличие учебно-методического комплекса (учебные программы, учебно-методические пособия, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), фонд оценочных средств (КИМы/КОСы), словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы.

#### **Оборудование:**

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - наличие альтернативной версии официального сайта филиала в сети «Интернет» для слабовидящих; тактильно-звуковой информатор НОТТ, 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: Bluetooth индукционная петля Speak&Go, FM-система Клон 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата: - материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения филиала, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных и лестничных проемов, стол рабочий, регулируемый по высоте столешницы, стол для инвалидов-колясочников, регулируемый по высоте с электроприводом и других приспособлений).

При осуществлении образовательного процесса обучающихся с индивидуальными особенностями (с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается соблюдение следующих общих требований: осуществление образовательной деятельности для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья.

Все локальные нормативные акты филиала по вопросам организации образовательного процесса по данной образовательной организации доводятся до сведения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	15.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				25	30	35
13	Прыжки через скакалку ( кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах( кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
16	Волейбол: верхняя прямая подача ( из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	1	2	3	1	2	3
20	Бег на лыжах: 1 км (мин. сек)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
21	2 км				13.00	12.00	11.00
22	3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
23	5 км	30.00	28.00	26.00	Без учета времени		
24	10 км	Без учета времени					

**Примечание:** Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий( специальностей) профессионального образования.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.00	16.2
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.20	1.55
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	14.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				30	35	40
13	Прыжки через скакалку ( кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах( кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
16	Волейбол: верхняя прямая подача ( из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

**Примечание:** Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.



**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.00	16.4
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.20	1.55
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	14.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				30	35	40
13	Прыжки через скакалку ( кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах( кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
16	Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски ( кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

**Примечание:** Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий( специальностей) профессионального образования.