

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шавырин Анатолий Александрович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 30.08.2021 08:07:27  
Уникальный программный ключ:  
4eccb2246d73e59aca7bf014670ca8c229087c62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)  
НЕФТЯНОЙ ИНСТИТУТ  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НефтИн  
(филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
А.А. Шавырин  
« 31 » августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс

(название дисциплины)

15.02.12 МОНТАЖ, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ПРОМЫШЛЕННОГО

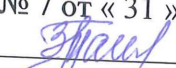
шифр

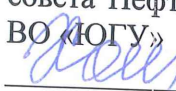
(название специальности)

ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

г. Нижневартовск

-2021-

РАССМОТРЕНО  
На заседании ПЦК ГД  
Протокол заседания  
№ 7 от « 31 » августа 2021г.  
 Таирова З.А.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Методического  
совета НефтИн (филиала) ФГБОУ  
ВО «ЮГУ»  
 Хайбулина Р.И.  
« 31 » августа 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: Нефтяной институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

**Разработчики:**

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

Согласовано:

Заведующий библиотекой  Л.В. Дементьева

**Рецензенты:**

- 1.Ахметзянова Гузель Асгатовна – методист, преподаватель высшей категории НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
- 2.Давыдова Светлана Александровна - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет, декан факультета

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ. 04 « Физическая культура »  
для обучающихся 15.02.12 « Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям) »  
направления подготовки (специальности)  
разработанная Патуниной Юлией Николаевной, Старковой Ольгой Павловной,  
Чуенко Иваном Николаевичем, Ющук Александром Александровичем

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 « Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.12 « Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины « Физическая культура » разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.12 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)». Содержание рабочей программы соответствует ФГОС СПО по данной специальности. Рабочая программа содержит все разделы, предусмотренные примерными программами: пояснительную записку, содержащую цели и задачи дисциплины, объем дисциплины, содержание разделов дисциплины. Тематика, распределение часов соответствуют учебному плану по специальности.

Рабочая программа составлена логично. Последовательность разделов и тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Содержание рабочей программы соответствует минимуму содержания, который установлен образовательным стандартом.

Представленная рабочая программа обеспечивает выполнение Федерального государственного образовательного стандарта, способствует качественной подготовке обучающихся среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 « Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) ».

Доцент кафедры  
теоретических основ  
физического воспитания НВГУ  
декан факультета физической культуры и спорта



Давидова Светлана  
Александровна  
(подпись)





## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01-ОК.11	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 (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	175
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	173
Консультации	4
Самостоятельная работа	3
Промежуточная аттестация в виде (дифференцированный зачет)	3,5,6,7 семестр-



## 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 в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК1-ОК11
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК1-ОК11
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	14	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК1-ОК11
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	14	

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	14	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	



правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	10	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		-	
Тема 3.4. Совершенствовани е техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK1-OK11
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	10	
Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK1-OK11
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	10	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK1-OK11
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK1-OK11
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
Отработка техники прямого нападающего удара		10	
Тема 4.4. Совершенствовани е техники владения	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK1-OK11
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных		10	

<b>волейбольным мячом</b>	нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>31</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя	<b>31</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	<b>20</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление кроссворда из 20 слов на тему: «Специальные упражнения с гириями общего назначения»	<b>3</b>	
<b>Консультации</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### *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 реализации программы

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

##### 3.2.1. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

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>]
4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https://www.biblio-online.ru>]
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 128 с.
6. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС – Волгоград: Учитель, 2016 -108 с.
7. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016 – 191, [1] с.
8. Федорова Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС – М.:



Экзамен, 2016 – 62, [2] 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. Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 кл.: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. ФГОС – М.: Учитель, 2015 – 139 с.

### **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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-3курсов**

№ 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					



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

№ 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 преподавателями физической культуры с учетом специфики профессий( специальностей) профессионального образования.