

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Псковской области
«Локнянский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНО
на заседании МК дисциплин
общеобразовательного цикла
(протокол № 4 от 19.04.2021)
Председатель МК

 Л.В. Аксенова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

Л.Е. Васильева
20.04.2021

Рабочая программа учебного предмета

ОУП. 06 «Физическая культура»

по профессии

46.01.03 Делопроизводитель

Трудоемкость	372 часа
Из них аудиторной нагрузки	186 часов
<i>В том числе:</i>	
Практических занятий	186 часов
Самостоятельной работы	186 часов
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

Составитель программы: Куренков В.Н.

п. Локня, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»	4
3. Содержание учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура».....	
4. Тематический план учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»...	16
5. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»	28
6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»	30

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»

разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы по профессии

46.01.03 Делопроизводитель

Учебный предмет «ОУП.06 Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл: общие учебные предметы

Организация –разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Локнянский сельскохозяйственный техникум» (далее ГБПОУ ПО «Локнянский с/х техникум»).

Разработчик: Куренков Владимир Николаевич, преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла, высшая квалификационная категория.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура»

2.1 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

1. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
5. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
6. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным

играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2.2. В результате освоения учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

Предметные:

- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

– воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и

поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

- приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни

образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные:

В соответствии с ФГОС СОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб.05 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	
1	2	3	4
Раздел1. Теоретический		11	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности.	1	2
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Общее представление о строении тела человека. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм. Физическая и умственная деятельность человека.	1	2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Краткая характеристика здоровья. Дурные привычки. Их воздействие на организм человека. Три группы факторов, влияющих на образ жизни. Роль двигательной активности в здоровом	2	2

	образе жизни.		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Жизненно важные умения и навыки человека. Дурные привычки. Их воздействие на организм человека. Ознакомление с правилами самостоятельных занятий. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ознакомление с установленными нормами и правилами (гигиеническими, методическими, организационными). Техника безопасности в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Восстановительные средства после интенсивных тренировочных нагрузок, напряженной умственной деятельности. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.</p>	7	
Раздел 2.		55	
Учебно-методический			
Тема 2.1. Учебно-методическая	<p>Практические занятия:</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для</p>	30	

	<p>коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	25	
<p>Раздел 3.</p> <p>Учебно-тренировочный</p>		112	

<p>Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	<p>50</p>	
<p>Тема 3.2. Гимнастика</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>22</p>	
<p>Тема 3.3. Спортивные игры</p>	<p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра</p>	<p>32</p>	

	<p>по правилам. Футбол (для юношей)</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
Тема 3.4. Лыжный спорт	<p>Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.</p> <p>Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну, две палки. Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».</p>	8	
	<p>Самостоятельная работа: Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта.</p>	42	
	Дифференцированный зачет	2	

		Всего	222	
--	--	--------------	------------	--

3. YC

4. ЛОБИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ программы дисциплины

ОД6.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

спортивный зал:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- брусья гимнастические разновысотные
- канат для лазания с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жёсткая
- контейнер с набором гантелей
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- маты гимнастические
- мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
- скакалка гимнастическая
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- компрессор для накачивания мячей
- сетка для переноски и хранения мячей
- жилетки игровые с номерами

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- дорожка разметочная для прыжков в длину
- рулетка измерительная (10, 50м)
- номера нагрудные
- легкоатлетическая дорожка
- сектор для прыжков в длину
- площадка баскетбольная
- площадка волейбольная
- гимнастический городок
- полоса препятствий
- лыжная трасса
- комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник и практикум СПО .М.: Юрайт
2016

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контрольи оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения экспресс-тестов, тестирования на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года, позволяющих эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

При выставлении оценки принимается во внимание участие в соревнованиях, результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой или

сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Обучающиеся, отнесённые к специальной медицинской группе посещают обязательные учебные занятия и выполняют упражнения с учётом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертное наблюдение и оценка выполнения экспресс-тестов; - беседа;
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- беседа; - тестирование; зачёт;
основы здорового образа жизни	- беседа; - комбинированный опрос; зачёт;

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ГБОУ СПО ВО МТП**

ЮНОШИ

Вид заданий	I курс				II курс			III-IV курс	
Бег 100 метров (сек)	15,0	14,6	14,2	14,6	14,2	13,8	14,2	13,8	13,5
Бег 200 метров (сек)	32,0	31,0	30,0	31,0	30,0	29,0	30,0	29,0	28,0
Бег 1000 метров (сек)	4.00	3.45	3.30	3.50	3.35	3.25	3.45	3.30	3.20
Бег 3000 метров (сек)	17.30	16.30	15.30	17.00	16.20	15.20	16.30	16.00	15.00
Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	220	230	235	230	235	242
Подтягивания на перекладине	6	10	12	8	12	14	12	14	16
Подъём переворотом	1/2	2/4	3/5	4	6	8	5	8	10
Отжимания (брусья)	5	10	15	10	15	20	15	20	25
Отжимания (брусья обр. хват)	2	4	6	4	6	8	6	8	10
Поднимание ног в висе	5	10	15	8	12	18	10	15	20
Удержание ног в висе/упоре (с)	3	4	7	6	7	10	10	12	15
Отжимания от пола	20	30	35	30	35	40	35	45	50
Жим гири 16 кг	5	10	15	10	15	20	15	20	25

Жим гири 24 кг	1	2	3	2	3	4	2	4	5
«Пистолетик» на обе ноги	5	6	8	6	7	9	7	8	10
Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5

ДЕВУШКИ

Вид заданий	I курс				II курс			III-IV курс	
Бег 100 метров (сек)	17,8	17,0	16,2	17,7	16,9	16,1	17,6	16,8	16,0
Бег 200 метров (сек)	42.0	39.0	36.0	41.0	38.0	35.0	40.0	38.0	35.0
Бег 500 метров (сек)	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.50	2.10	2.00	1.50
Бег 2000 метров (сек)	13.20	12.20	11.00	13.20	12.20	11.00	13.20	12.20	11.00
Прыжки в длину с места (см)	150	160	175	160	170	185	165	180	195
Подтягивания (низ. перекладина)	7	9	12	9	12	16	12	16	20
П.О. туловища за 1 мин	27	32	37	27	34	39	28	34	40
П.О. туловища без уч. времени	20	30	40	20	35	45	25	35	45
П.О. туловища лёжа на животе	20	30	40	25	35	45	30	40	50
П.О. ног лёжа на спине	20	30	40	20	35	45	25	35	45

Удержание ног (с)	4	6	8	5	7	9	6	8	10
Отжимания от пола	5	7	10	7	9	12	9	11	15
Вис на перекладине (с)	4	12	18	6	13	18	8	14	18
«Пистолетик»	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	110	130	100	120	140	100	125	150
Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Оценка успеваемости студентов, отнесённых по состоянию здоровья к

подготовительной медицинской группе,

проводится на общих основаниях,

за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

МОНИТОРИНГ

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВНЫХ ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

ЮНОШИ

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	11 баллов	9 баллов	7 баллов	6 баллов	4 балла
Бег 1000 метров, мин. и сек.					
14	4.05 и ниже	4.06 - 4.42	4.43 - 5.19	5.20 - 6.05	6.06 и выше
15	3.55 и ниже	3.56 - 4.32	4.33 - 5.09	5.10 - 5.55	5.56 и выше
16	3.40 и ниже	3.41 - 4.17	4.18 - 4.54	4.55 - 5.40	5.41 и выше
17	3.30 и ниже	3.31 - 4.07	4.08 - 4.44	4.45 - 5.30	5.31 и выше
18	3.30 и ниже	3.31 - 4.07	4.08 - 4.44	4.45 - 5.30	5.31 и выше
Прыжок в длину с места, см					
14	210 и выше	199 - 209	187 - 198	171 - 186	170 и ниже
15	220 и выше	209 - 219	197 - 208	181 - 196	180 и ниже

16	230 и выше	219 - 229	207 - 218	191 - 206	190 и ниже
17	240 и выше	229 - 239	217 - 228	201 - 216	200 и ниже
18	242 и выше	231 - 241	219 - 230	203 - 218	202 и ниже
Бег 30 метров, сек.					
14	4.7 и ниже	4.8 - 5.0	5.1 - 5.5	5.6 - 6.1	6.2 и выше
15	4.5 и ниже	4.6 - 4.8	4.9 - 5.3	5.4 - 5.9	6.0 и выше
16	4.4 и ниже	4.5 - 4.7	4.8 - 5.1	5.2 - 5.7	5.8 и выше
17	4.3 и ниже	4.4 - 4.6	4.7 - 5.0	5.1 - 5.6	5.7 и выше
18	4.2 и ниже	4.3 - 4.5	4.6 - 4.9	5.0 - 5.5	5.6 и выше
Подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек.					
14	25 и выше	22 - 24	19 - 21	15 - 18	14 и ниже
15	26 и выше	23 - 25	20 - 22	16 - 19	15 и ниже
16	27 и выше	24 - 26	21 - 23	17 - 20	16 и ниже
17	28 и выше	25 - 27	22 - 24	18 - 21	17 и ниже
18	28 и выше	25 - 27	22 - 24	18 - 21	17 и ниже
Наклон вперед, см					
14	13 и выше	12	10 - 11	8 - 9	7 и ниже
15	14 и выше	13	11 - 12	9 - 10	8 и ниже

16	15 и выше	14	12 - 13	10 - 11	9 и ниже
17	15 и выше	14	12 - 13	10 - 11	9 и ниже
18	16 и выше	15	13 - 14	11 - 12	10 и ниже
Подтягивания на перекладине, количество раз					
14	11 и выше	9 - 10	7 - 8	5 - 7	4 и ниже
15	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже
16	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже
17	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже
18	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже

ДЕВУШКИ

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже

	11 баллов	9 баллов	7 баллов	6 баллов	4 балла
Бег 1000 метров, мин. и сек.					
14	4.50 и ниже	4.51 - 5.27	5.28 - 6.04	6.05 - 6.50	6.51 и выше
15	4.40 и ниже	4.41 - 5.17	5.18 - 5.54	5.55 - 6.40	6.41 и выше
16	4.30 и ниже	4.31 - 5.07	5.08 - 5.44	5.45 - 6.30	6.31 и выше
17	4.20 и ниже	4.21 - 4.57	4.58 - 5.34	5.35 - 6.20	6.21 и выше
18	4.20 и ниже	4.21 - 4.57	4.58 - 5.34	5.35 - 6.20	6.21 и выше
Прыжок в длину с места, см					
14	190 и выше	177 - 189	164 - 176	146 - 163	145 и ниже
15	195 и выше	182 - 194	169 - 181	151 - 168	150 и ниже
16	200 и выше	188 - 199	176 - 187	161 - 175	160 и ниже
17	205 и выше	193 - 204	181 - 192	163 - 180	162 и ниже
18	210 и выше	197 - 209	184 - 196	165 - 183	164 и ниже
Бег 30 метров, сек.					
14	4.9 и ниже	5.0 - 5.3	5.4 - 5.9	6.0 - 6.5	6.6 и выше
15	4.9 и ниже	5.0 - 5.2	5.3 - 5.8	5.9 - 6.4	6.5 и выше
16	4.8 и ниже	4.9 - 5.2	5.3 - 5.9	6.0 - 6.5	6.6 и выше
17	4.8 и ниже	4.9 - 5.2	5.3 - 5.9	6.0 - 6.5	6.6 и выше

18	4.8 и ниже	4.9 - 5.2	5.3 - 5.9	6.0 - 6.5	6.6 и выше
Подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек.					
14	18 и выше	17	15 - 16	12 - 14	11 и ниже
15	19 и выше	18	16 - 17	13 - 15	12 и ниже
16	20 и выше	19	17 - 18	14 - 16	13 и ниже
17	20 и выше	19	17 - 18	14 - 16	13 и ниже
18	21 и выше	20	18 - 19	15 - 17	14 и ниже
Наклон вперед, см					
14	16 и выше	14 - 15	12 - 13	8 - 11	7 и ниже
15	17 и выше	15 - 16	13 - 14	9 - 12	8 и ниже
16	18 и выше	16 - 17	14 - 15	10 - 13	9 и ниже
17	18 и выше	16 - 17	14 - 15	10 - 13	9 и ниже
18	18 и выше	16 - 17	14 - 15	10 - 13	9 и ниже
Вис на перекладине, сек.					
14	16 и выше	14 - 15	12 - 13	9 - 11	8 и ниже
15	17 и выше	15 - 16	13 - 14	10 - 12	9 и ниже
16	18 и выше	16 - 17	14 - 15	11 - 13	10 и ниже
17	18 и выше	16 - 17	14 - 15	11 - 13	10 и ниже

18	18 и выше	16 - 17	14 - 15	11 - 13	10 и ниже
----	-----------	---------	---------	---------	-----------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813749

Владелец Артеменкова Галина Александровна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024