

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«УСТЬ-ИЛИМСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО УИТОТ

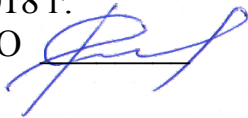
Т.Т.Лучко

«31» мая 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Технический профиль

Усть-Илимск  
2018

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 6  
от « 10 » мая 2018 г.  
Руководитель МО 

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) **23.01.03 Автомеханик** и примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол №2/16-з от 28 июня 2016 года.

Разработчики:

Мурашевич Елена Юрьевна, высшая квалификационная категория, руководитель физического воспитания, ГБПОУ ИО УИТОТ

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **23.01.03 Автомеханик**, в рамках реализации ОПОП СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла и обязательной части циклов и раздела «Физическая культура» ФГОС СПО.

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

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двига-

тельной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 319 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 213 часов;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

В структуру вариативной части программы (42 часа), на 2 курсе 2 полугодие, входят следующие разделы:

1. Лыжная подготовка- в количестве 12 часов

2. Спортивные игры(баскетбол)- в количестве 15 часов

3. Гимнастика- в количестве 6 часов

4. Спортивные игры (футбол)- в количестве 9 часов.

Вариативная часть программы является дополнением к базовой части, и направлена на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании, воспитание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и здоровьесбережение.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>319</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>213</b>
в том числе:	
практические занятия	199
контрольные работы	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	106
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала: практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности <b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	1	<b>Практическая работа № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
	2	<b>Практическая работа № 2</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	3,4	<b>Практическая работа № 3</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Подготовка доклада на тему «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)2. Написание рефератов по теме: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.3. Конспект: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», ответы на вопросы учебника. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самоконтроля.стр.170 уч.	6	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности <b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	2
	5	<b>Практическая работа № 5</b> Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования	1	
	6	<b>Практическая работа № 6</b> Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
	7	<b>Практическая работа № 7</b> Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
	8	<b>Практическая работа № 8</b> Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	



	9	<b>Практическая работа № 9</b> Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1	

	10	<b>Практическая работа № 10</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	1	2
	11	<b>Практическая работа № 11</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись».	1	
	12	<b>Практическая работа № 12</b> Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
	13	<b>Практическая работа № 13</b> Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	14	<b>Практическая работа № 14</b> Освоение техники толкания ядра с места.	1	
		<b>Контрольные работы №1,2</b> 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 4.Ознакомление с нормативными документами ИОТ-010-2015. Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».5. Подготовить презентацию на тему: «Техника бега на различные дистанции».6. Сделать конспект «Быстрота», «Ловкость» стр.89, стр.95 учебника.7. Сделать таблицы «Скорость, ловкость и устойчивость к гипоксии» стр.98 учебника. «Тренировка по лёгкой атлетике» стр.103 учебника.	6	
<b>Тема 2.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	
	15	<b>Практическая работа № 15</b> Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
	16	<b>Практическая работа № 16</b> Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
	17	<b>Практическая работа № 17</b>	1	

	Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).		
18	<b>Практическая работа № 18</b> Техника поворотов	1	2
19	<b>Практическая работа № 19</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
20	<b>Практическая работа № 20</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад)	1	
21	<b>Практическая работа № 21</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
22	<b>Практическая работа № 22</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1	
23	<b>Практическая работа № 23</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.	1	
24	<b>Практическая работа № 24</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
25	<b>Практическая работа № 25</b> Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1	
26	<b>Практическая работа № 26</b> Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1	
27	<b>Практическая работа № 27</b> Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
28	<b>Практическая работа № 28</b> Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
29	<b>Практическая работа № 29</b> Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	
30	<b>Практическая работа № 30</b> Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	
31	<b>Практическая работа № 31</b> Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
32	<b>Практическая работа № 32</b> Обучение технике прямого нападающего удара с переводом вправо.	1	
33	<b>Практическая работа № 33</b> Обучение технике прямого нападающего удара с переводом влево.	1	
34	<b>Практическая работа № 34</b> Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в	1	

		удобную позицию).		
	35	<b>Практическая работа № 35</b> Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	36	<b>Практическая работа № 36</b> Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.	1	
	37	<b>Практическая работа № 37</b> Совершенствование тактических действий в защите.	1	
		<b>Контрольная работа №3</b>	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 8. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-013-2015. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».9. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол.10. Составить кроссворд «Волейбол».11. Составить памятку: Официальные волейбольные правила ФИВБ.12. Сделать таблицу «Методы аэробного тренировочного процесса» стр.82 учебника.13. Сделать конспект «Гибкость», стр.92 учебника.	12	
<b>Тема 2.3.</b> Лыжи	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	38	<b>Практическая работа № 38</b> Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	2
	39,40	<b>Практическая работа № 39</b> Техника одновременного бесшажного хода.	2	
	41	<b>Практическая работа № 41</b> Техника одновременного одношажного хода.	1	
	42,43	<b>Практическая работа № 42</b> Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	2	
	44	<b>Практическая работа № 44</b> Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода	1	
	45,46,47,48	<b>Практическая работа № 45</b> Освоение техники полуконькового хода.	4	
	49,50,51,52	<b>Практическая работа № 49</b> Освоение техники конькового хода.	4	
	53	<b>Практическая работа № 53</b> Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	54	<b>Практическая работа № 54</b> Совершенствование техники торможения различными способами	1	
		<b>Контрольная работа №4</b> Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 14. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-011-2015. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготов-	9	

		кой».15. Составление памятки «Первая помощь при травмах и обморожениях».16. Краткий конспект «Правила соревнований по лыжным гонкам»17. Составить кроссворд «Лыжи»18. Сделать таблицу «Тренировка по лыжам» стр.105 учебника.		
<b>Тема 2.4</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	55	<b>Практическая работа № 55</b> Техника ловли мяча	1	2
	56	<b>Практическая работа № 56</b> Техника ловли мяча различными способами	1	
	57	<b>Практическая работа № 57</b> Техника передач мяча.	1	
	58	<b>Практическая работа № 58</b> Техника передач мяча различными способами	1	
	59	<b>Практическая работа №59</b> Техника ведения мяча без сопротивления	1	
	60	<b>Практическая работа №60</b> Техника ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
	61	<b>Практическая работа № 61</b> Техника бросков мяча различными способами (с места )	1	
	62	<b>Практическая работа №62</b> Техника бросков мяча различными способами ( в движении, прыжком)	1	
	63	<b>Практическая работа № 63</b> Техника бросков мяча без сопротивления защитника.	1	
	64	<b>Практическая работа № 64</b> Техника бросков мяча различными способами с сопротивлением защитника.	1	
	65	<b>Практическая работа № 65</b> Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
	66	<b>Практическая работа № 66</b> Совершенствование техники защиты ( перехват, накрывание).	1	
	67	<b>Практическая работа № 67</b> Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
68	<b>Практическая работа № 68</b> Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1		
69	<b>Практическая работа № 69</b> Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	1		

	70	<b>Практическая работа № 70</b> Тактика нападения. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.	1	
	71	<b>Практическая работа № 71</b> Технико-тактическая подготовка.	1	
		<b>Контрольная работа №5</b>	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 19. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-013-2015. Краткий конспект «Техника безопасности игры в баскетбол».20. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.21. Составить кроссворд «Баскетбол»22. Составить памятку «Официальные правила баскетбола».23. Выписать основные тезисы из п.5.2 «Метод круговой тренировки» стр.86 учебника.	9	
<b>Тема 2.5</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	72,73	<b>Практическая работа № 72</b> Техника безопасности на занятиях . Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	74	<b>Практическая работа № 74</b> Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
	75	<b>Практическая работа № 75</b> Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
	76	<b>Практическая работа № 76</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	77	<b>Практическая работа № 77</b> Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	78	<b>Практическая работа № 78</b> Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	79	<b>Практическая работа № 79</b> Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
	80	<b>Практическая работа № 80</b> Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	1	
	81	<b>Практическая работа № 81</b>	1	

		Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры),		
	82	<b>Практическая работа № 82</b> Упражнения для коррекции зрения.	1	
		<b>Контрольная работа №6</b> 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 24. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-009-2015. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях гимнастикой».25. Конспектирование текста учебника «Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью» стр.120. 26. Конспектирование текста учебника «Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью» стр.123 учебника.27. Записать комплекс упражнений: 1) чередование напряжения с расслаблением 2) упражнения для коррекции нарушений осанки стр.177-178 учебника.28. Записать комплекс специальных дыхательных упражнений стр.177 учебника.29. Записать комплекс упражнений для профилактики и коррекции зрения стр.258 учебника.	6	
<b>Тема 2.6.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	83	<b>Практическая работа № 83</b> Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.	1	2
	84	<b>Практическая работа № 84</b> Совершенствование ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.	1	
	85	<b>Практическая работа № 85</b> Освоение техники приёма мяча: ногой, головой.	1	
	86	<b>Практическая работа № 86</b> Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1	
	87	<b>Практическая работа № 87</b> Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	
	88,89	<b>Практическая работа № 88</b> Освоение технико-тактических действий игры вратаря.	2	
	90,91	<b>Практическая работа № 90</b> Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	92	<b>Практическая работа № 92</b> Челночный бег 5x10м. Метание мяча.	1	
	93	<b>Практическая работа № 93</b>	1	

		Упражнения для развития выносливости.		
	94	<b>Практическая работа № 94</b> Ускорения с низкого и высокого старта по сигналу.	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 30. Составить таблицу применительно к своей специальности: «Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда»31. Конспектирование п.3.2 учебника «Составление профессиограмм и спортограмм» стр.41.32. Подготовка сообщения на тему: «Мышечная сила» стр.60 учебника.	6	
<b>Тема 2.7.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	95	<b>Практическая работа № 95</b> Обучение игре в настольный теннис.	1	2
	96	<b>Практическая работа № 96</b> Сочетание ударов по мячу.	1	
	97	<b>Практическая работа № 97</b> Тренировка подач в настольном теннисе.	1	
	98	<b>Практическая работа № 98</b> Тактика игры в настольный теннис.	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 33. Составить памятку: «Правила игры в настольный теннис»	2	
<b>Раздел 3</b> <b>Тема 3.1</b> Военно – прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		5	
	99	<b>Практическая работа № 99</b> Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1	2
	100	<b>Практическая работа № 100</b> Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	101	<b>Практическая работа № 101</b> Метание гранаты. Игра «Лапта»	1	
	102	<b>Практическая работа № 102</b> Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	1	
	103	<b>Практическая работа № 103</b> Упражнения с мячами. Жонглирование, ведение левой и правой рукой с изменением направления и остановкой.	1	
	104,105	<b>Практическая работа № 104</b> Эстафеты. Полоса препятствий.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 34. Составить комплекс производственной гимнастики, применительно к своей профессии (10 упр.).	1	
<b>Итого:</b>	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>166</b>	
	<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>		<b>111</b>	

		<i>В том числе</i>	
		Практические занятия	105
		Контрольная работа	6
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>55</b>

<b>Раздел 4.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>
	106	<b>Практическая работа № 106</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1
	107	<b>Практическая работа № 107</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	108	<b>Практическая работа № 108</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1
		<b>Самостоятельная работа:</b> 35. Составление плана и выписка тезисов по тексту учебника стр.157-162 «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки» 36. Создать мультимедийную презентацию «Психофизиологические основы учебного и производственного труда» 37. Приготовить сообщение на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста», применительно к своей специальности.	6
<b>Раздел 5.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности <b>Тема 5.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>
	109,110	<b>Практическая работа № 109</b> Техника безопасности на занятиях. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
	111	<b>Практическая работа № 111</b> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1
	112	<b>Практическая работа № 112</b> Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1
	113	<b>Практическая работа № 113</b> Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1
	114	<b>Практическая работа № 114</b> Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1
	115,116	<b>Практическая работа № 115</b> Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	2



	117	<b>Практическая работа № 117</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
	118	<b>Практическая работа № 118</b> Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фос-бери-флоп».	1	
	119	<b>Практическая работа № 119</b> Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	120	<b>Практическая работа № 120</b> Освоение техники толкания ядра со скачка и поворота.	1	
		<b>Контрольная работа №7,8</b> 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 38. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-010-2015. Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».39. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Техника эстафетного бега» 40. Приготовить сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». 41. Сделать таблицу «Общая выносливость и устойчивость к гипоксии» стр.99 учебника.42. Составить план и выписать основные тезисы гл.7 учебника «Обучение движениям и способы регуляции физических нагрузок» стр.112 учебника.	7	
<b>Тема 5.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>26</b>	
	121	<b>Практическая работа № 121</b> Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
	122	<b>Практическая работа № 122</b> Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
	123	<b>Практическая работа № 123</b> Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
	124	<b>Практическая работа № 124</b> Техника поворотов	1	
	125,126	<b>Практическая работа № 125</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	2	
	127	<b>Практическая работа № 127</b>	1	

		Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.		2
128	<b>Практическая работа № 128</b>	Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
129	<b>Практическая работа № 129</b>	Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1	
130	<b>Практическая работа № 130</b>	Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1	
131	<b>Практическая работа № 131</b>	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
132	<b>Практическая работа № 132</b>	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	
133	<b>Практическая работа № 133</b>	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
134	<b>Практическая работа № 134</b>	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо.	1	
135	<b>Практическая работа № 135</b>	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом влево.	1	
136	<b>Практическая работа № 136</b>	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
137	<b>Практическая работа № 137</b>	Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	1	
138	<b>Практическая работа № 138</b>	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
139	<b>Практическая работа № 139</b>	Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1	
140	<b>Практическая работа № 140</b>	Совершенствование техники блокирования.	1	
	<b>Контрольная работа №9</b>		1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 43. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-013-2015. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».44. Создать мультимедийную презентацию «Волейбол в Иркутской области» 45. Составить кроссворд «Волейбол» 46. Составить план и выписать основные тезисы гл.9 учебника «Аутогенная тренировка» стр.112 учебника.47. Составить план и выписать основные тезисы текста «Функциональные возможности молодого организма» стр.163 учебника.	13	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	
Лыжи	141	<b>Практическая работа № 141</b> Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	142,143	<b>Практическая работа № 142</b>	2	

		Техника одновременного бесшажного хода.		
	144	<b>Практическая работа № 144</b> Техника одновременного одношажного хода.	1	
	145,146	<b>Практическая работа № 145</b> Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	2	
	147,148	<b>Практическая работа № 147</b> Совершенствование техники попеременно четырёхшажного хода	2	
	149,150	<b>Практическая работа № 149</b> Освоение техники полуконькового хода.	2	
	151,152	<b>Практическая работа № 151</b> Освоение техники полуконькового хода.	2	
	153,154, 155	<b>Практическая работа № 153</b> Освоение техники конькового хода.	3	
	156	<b>Практическая работа № 156</b> Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	157,158	<b>Практическая работа № 157</b> Совершенствование техники торможения различными способами	2	
	159	<b>Практическая работа № 159</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	160	<b>Практическая работа № 160</b> Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	
		<b>Контрольная работа №10</b>	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 48. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-011-2015. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».49. Сделать таблицу «Тренировка по лыжам» стр.105 учебника.50. Составить памятку «Подготовка лыжного инвентаря к работе». 51. Составить кроссворд «Лыжи».	10	
<b>Тема 5.4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>21</b>	
	161	<b>Практическая работа № 161</b> Совершенствование техники ловли мяча	1	2
	162	<b>Практическая работа № 162</b> Техника ловли мяча различными способами	1	
	163	<b>Практическая работа № 163</b> Совершенствование техники передач мяча.	1	
	164	<b>Практическая работа № 164</b> Техника передач мяча различными способами	1	
	165	<b>Практическая работа № 165</b>	1	

	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления		2
166	<b>Практическая работа № 166</b> Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
167	<b>Практическая работа № 167</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места )	1	
168	<b>Практическая работа № 168</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами ( в движении, прыжком)	1	
169	<b>Практическая работа № 169</b> Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
170	<b>Практическая работа № 170</b> Совершенствование техники защиты ( перехват, накрывание)	1	
171	<b>Практическая работа № 171</b> Совершенствование техники защиты.	1	
172	<b>Практическая работа № 172</b> Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
173,174	<b>Практическая работа № 173</b> Совершенствование групповых тактических действий в защите.	2	
175	<b>Практическая работа № 175</b> Совершенствование командных тактических действий в защите.	1	
176	<b>Практическая работа № 176</b> Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении .	1	
177	<b>Практическая работа № 177</b> Тактика нападения. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	1	
178	<b>Практическая работа № 178</b> Тактика нападения. Совершенствование командных тактических действий в нападении.	1	
179,180	<b>Практическая работа № 179</b> Технико-тактическая подготовка.	2	
	<b>Контрольная работа №11</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 52. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-013-2015. Краткий конспект «Техника безопасности игры в баскетбол».53. Зарисовать схемы групповых тактических взаимодействий в баскетболе (3 схемы).54. Приготовить сообщение «Баскетбол в Иркутской области».55. Сделать конспект и выписать основные тезисы гл.6 учебника, стр.107-111.56. Составить памятку: «Изменения в правилах Международной Любительской Федерации Баскетбола (ФИБА) за текущий	10	

		год.57. Составить кроссворд «Баскетбол».		
<b>Тема 5.5</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	181	<b>Практическая работа № 181</b> Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	2
	182,183	<b>Практическая работа № 182</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	2	
	184	<b>Практическая работа № 184</b> Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	185	<b>Практическая работа № 185</b> Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	186	<b>Практическая работа № 186</b> Упражнения для коррекции зрения	1	
		<b>Контрольная работа № 12</b> 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в вися стоя (девушки), подтягивание в вися (юноши).	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 58. Составить памятку: «Правила составления комплекса производственной гимнастики». 59. Составить памятку: «Правила составления комплекса вводной гимнастики».60. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-009-2015. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях гимнастикой».61. Составить план и выписать основные тезисы стр.175-180 учебника «Активный отдых в современных видах труда». 62. Составить план и выписать основные тезисы стр.226-232 учебника «Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях ОДА».63. Составить план и выписать основные тезисы стр.249-259 учебника «Профилактика и коррекция зрения» 64. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к своей специальности. (10 упр.)	6	
<b>Тема 5.6</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	
	187,188	<b>Практическая работа № 187</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	2	
	189	<b>Практическая работа № 189</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги в футболе.	1	2
	190	<b>Практическая работа № 190</b> Остановка мяча ногой, грудью.	1	
	191	<b>Практическая работа № 191</b>	1	

		Совершенствование ударов по воротам.		
	192	<b>Практическая работа № 192</b> Отбор мяча в футболе, обманные движения.	1	
	193	<b>Практическая работа № 193</b> Техника игры вратаря.	1	
	194,195	<b>Практическая работа № 194</b> Тактика защиты, тактика нападения в футболе.	2	
<b>Раздел 6</b> <b>Тема 6.1</b> Военно – прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	2
	196	<b>Практическая работа № 196</b> Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1	
	197	<b>Практическая работа № 197</b> Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	198	<b>Практическая работа № 198</b> Метание гранаты. Игра «Лапта»	1	
	199	<b>Практическая работа № 199</b> Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.	1	
	200	<b>Практическая работа № 200</b> Упражнения с мячами. Жонглирование, ведение левой и правой рукой с изменением направления и остановкой.	1	
	201	<b>Практическая работа № 201</b> Эстафеты. Полоса препятствий.	1	
		<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
	<b>Итого:</b>	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>319</b>	
		<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>213</b>	
		<i>В том числе</i>		
		Практические занятия	201	
		Контрольная работа	12	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки 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, воланы,
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).
- 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**

##### **Дополнительные источники:**

1.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.

3.Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.

4.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://goup32441.narod>.



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

Таблица 1

Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины	Результаты обучения, ОК	Показатели оценки результата Следует сформулировать показатели Раскрывается содержание работы	Форма контроля
<p><i>Раздел 1.</i> Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>			<p>Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос</p>
<p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Уметь: - Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>Знать: - Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: - Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>

<i>Раздел 2</i> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<b>Уметь:</b> -Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;		Контрольная работа
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	<b>Уметь:</b> -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Контрольная работа
Тема 2.3. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функ-	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Контрольная работа

	<p>циональных возможностей своего организма</p> <p>-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>		
<p>Тема 2.4.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <p>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.5.</p> <p>Гимнастика</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <p>-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Раздел 3.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>			<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Практическое задание</p>
<p>Тема 3.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Практическое задание</p>

		и сохранения высокой работоспособности; -Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	<b>Уметь:</b> - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5,00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночны й бег 3x10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливос ть	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание	16	11 и выше	8-9	3 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6