

Министерство культуры Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ. 04 по дисциплине: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

г. Казань, 2025

РАССМОТРЕНА
ПЦК _____

Протокол № 4
от « 9 » 01 2015 г
Председатель

И. И. Ибрагимова

УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом

Протокол № 7
от « 23 » сентября 2015 г
Председатель

Д.Н.Яруллин /Д.Н.Яруллин/

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Разработчик: _____ - преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам). Рабочая программа предназначена для преподавателей, осуществляющих подготовку специалистов по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ О ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальности по специальности:

29.02.10 – Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам изучения дисциплины:

освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Количество часов на изучение рабочей программы общепрофессиональной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Лекции | - |
| практические занятия | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Глава 1. | | | 16 | |
| Раздел 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. | | 2 | 1 |
| Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика | Содержание практических занятий | | | |
| Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 1. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. | 4 | 2 |
| Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | 2 | 2 |
| Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 2 | 2 |
| Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | 2 | 2 |
| Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в длину. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Техника выполнения тройного прыжка. | 2 | 2 |
| | «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | 2 |
| Глава 2 Спортивные игры | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|----------|
| Раздел 2. Волейбол | Содержание практических занятий | | 20 | |
| Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча | Содержание практических занятий | | | |
| | 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|----------|
| Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | 2 |
| | «Волейбол» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | 2 |
| Раздел 3 Баскетбол | | | 16 | |
| Тема 3.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.5. Техника выполнения бросков мяча | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.6. | Содержание практических занятий | | | |

| | | | | |
|---|--|--|----|---|
| Совершенствование техники бросков мяча | 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.7. | Содержание практических занятий | | | |
| Совершенствование техники ведения мяча | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | 2 |
| | Зачёт по видам спорта. | | 2 | 2 |
| Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка | Содержание практических занятий | | 20 | |
| Тема 4.4.1. | | | | |
| Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы | 1. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 2 | 2 |
| Тема 4.4.2. | Содержание практических занятий | | | |
| Одновременные лыжные ходы | 1. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. | 2 | 2 |
| | 2. | Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | 2 | 2 |
| Тема 4.4.3. Коньковый ход | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. | 2 | 2 |
| | 2. | Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции. | 2 | 2 |
| Тема 4.4.4. | Содержание практических занятий | | | |
| Способы перехода с хода на ход | 1. | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. | 2 | 3 |
| Тема 4.4.5. | Содержание практических занятий | | | |
| Способы преодоления подъемов и спусков | 1. | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой. | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|---|---|-----------|----------|
| Тема 4.4.6. Способы торможений | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. | 2 | 2 |
| Тема 4.4.7. Прохождение дистанции | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км. | 2 | 2 |
| | «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | 3 |
| Раздел 5. Мини-футбол | Содержание практических занятий | | 18 | |
| | 1. | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | 2 |
| Тема 5.5.2. Выполнения ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 2 | 2 |
| Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | 2 | 2 |
| Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | 2 |
| Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей. | Содержание практических занятий | | | |
| | 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | 2 |
| Тема 5.5.6. | Содержание практических занятий | | | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|----------|
| Ведение мяча. | 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». | 2 | 2 |
| Тема 5.5.7. | Содержание практических занятий | | | |
| Техника игры вратаря. | 1. | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | 2 |
| Тема 5.5.8. | Содержание практических занятий | | | |
| Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 1. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. | 2 | 2 |
| | «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | 2 | 3 |
| Глава 6 | Содержание практических занятий | | 12 | 2 |
| Раздел 6. Гимнастика | 1. | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. | 2 | 2 |
| | 2. | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2 | 2 |
| Тема 6.6.2. | Содержание практических занятий | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 1. | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2 | 2 |
| Тема 6.6.3. | Содержание практических занятий | | | |
| Акробатические упражнения | 1. | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 | 2 |
| | 2. | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). | 2 | 2 |
| | «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | 3 |
| Раздел 6.6.4. | Содержание практических занятий | | 4 | |
| Контрольные нормативы | 1. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10 | 2 | 3 |
| | 2. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин | 2 | 3 |

| | | | | |
|---------------|--|---|------------|----------|
| | 3. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет | 2 | 3 |
| Зачёт | Д/З | | | 3 |
| Всего: | Обязательная аудиторная учебная нагрузка: | | 168 | |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 30 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
|-------------------------------------|--------|
| Мяч волейбольный | 5 |
| Мяч футбольный | 5 |
| Мяч баскетбольный | 5 |
| Турник навесной | 2 |
| Лыжи | 15 |
| Лыжные палки | 15 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Скакалки | 6 |
| Баскетбольная форма | 5 |
| Волейбольная форма | 5 |
| Шиты баскетбольные | 2 |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
9. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
10. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
11. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2019.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. — Кострома, 2019.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с

молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2019

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

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

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

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

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

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

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

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы

| № | Виды упражнения | Оценка, результат | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100м | 13.8 | 14.6 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| 2 | Бег 500м | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2,1 | 2.2 | 2.5 |
| 3 | Бег 1000м | 3.30 | 3.50 | 4.20 | 4.00 | 4.20 | 4.40 |
| 4 | Бег 2000м | | | | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| 5 | Бег 3000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 370 | 360 | 340 | 300 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега (см) | 1.25 | 1.15 | 1.05 | 1.10 | 1.00 | 0,90 |
| 8 | Метание гранаты 700гр (м) | 28 | 26 | 24 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9 | Метание гранаты 500гр (м) | | | | 20 | 15 | 11 |
| 10 | Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см) | 780 | 600 | 480 | 600 | 500 | 400 |
| 11 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 10.3 | 10.6 | 11.1 |
| 14 | Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.00 | 12.20 | 13.20 |

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
основной медицинской группы**

| № | Наименование тестов | Оценки, нормативы | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | низ кий | средн ий | высо кий | низ кий | сред ний | высо кий |
| 1 | Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | 40 | 50 | 60 | 50 | 60 | 70 |
| 2 | Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | 4 | 8 | 12 | 8 | 12 | 16 |
| 3 | Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз) | | | | 20 | 24 | 28 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|------|-----|-----|-------|-----|
| | | | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 200 | 205 | 210 | 160 | 170 | 190 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 16 |
| 6 | Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов) | 16 | 18 | 20 | 15 | 17 | 20 |

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы**

| № | Наименование тестов | Оценки, нормативы | | | | | |
|---|--|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз) | 40 | 54 | 64 | 46 | 54 | 64 |
| 2 | Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | 3 | 6 | 9 | 6 | 8 | 12 |
| 3 | Поднимание и опускание туловища, руки за | | | | 10 | 16 | 22 |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | головой – девушки (кол-во раз) | | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 190 | 200 | 140 | 150 | 160 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя | 4 | 8 | 12 | 6 | 10 | 14 |
| 6 | Бег на месте с высоким подниманием калений за 10секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов) | 14 | 16 | 18 | 12 | 16 | 18 |