

***ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОП.05 Физическая культура***

Организация-разработчик:

*Государственное профессиональное образовательное учреждение города Москвы  
Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26 ( ГБПОУ «26 КАДР»)*

Разработчики:

*Плеханов А.М., руководитель подразделения «Инженерные системы и  
благоустройство» ГБПОУ «26 КАДР»,*

*Володченко Н.А., методист ГБПОУ «26 КАДР»,*

*Старцев М.С., преподаватель ГБПОУ «26 КАДР»*

©

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	<b>18</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

**08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства укрупненной группы профессий и специальности 08.00.00 Техника и технологии строительства**

**1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

<i><b>Общие и профессиональные компетенции</b></i>	<i><b>Дескрипторы сформированности (действия)</b></i>	<i><b>Уметь</b></i>	<i><b>Знать</b></i>
<i>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</i>	<i>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации</i>	<i>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно</i>	<i>Актуальны й профессиональн ый и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и</i>

	<p><i>Осуществление эффективного поиска.</i></p> <p><i>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</i></p> <p><i>Разработка детального плана действий</i></p> <p><i>Оценка рисков на каждом шагу</i></p> <p><i>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</i></p>	<p><i>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</i></p> <p><i>Составит план действия,</i></p> <p><i>Определит необходимые ресурсы;</i></p> <p><i>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</i></p> <p><i>Реализовать составленный план;</i></p> <p><i>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</i></p>	<p><i>проблем в профессиональной и/или социальном контексте.</i></p> <p><i>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</i></p> <p><i>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</i></p> <p><i>Структура плана для решения задач</i></p> <p><i>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</i></p>
<p><i>ОК 2</i></p> <p><i>Осуществляют поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</i></p>	<p><i>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</i></p> <p><i>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</i></p> <p><i>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</i></p> <p><i>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>Определять задачи поиска информации</i></p> <p><i>Определять необходимые источники информации</i></p> <p><i>Планировать процесс поиска</i></p> <p><i>Структурировать получаемую информацию</i></p> <p><i>Выделять наиболее значимое в перечне информации</i></p> <p><i>Оценивать практическую</i></p>	<p><i>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</i></p> <p><i>Приемы структурирования информации</i></p> <p><i>Формат оформления результатов поиска информации</i></p>

		<p>значимость результатов поиска</p> <p>Оформляют результаты поиска</p>	
<p><b>ОК 3</b></p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности)</p> <p>Применение современной научной профессиональной терминологии</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p><b>ОК 4</b></p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач</p> <p>Планирование профессиональной деятельности</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>
<p><b>ОК 5</b></p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке</p> <p>Проявление толерантности в рабочем коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке</p> <p>Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста</p> <p>Правила оформления документов.</p>
<p><b>ОК 6</b></p> <p>Проявлять гражданско-</p>	<p>Понимать значимость своей профессии</p>	<p>Описывать значимость</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической</p>

патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	(специальности)  Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	своей профессии  Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	позиции  Общечеловеческие ценности  Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности  Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности  Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности  Пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры  Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

		<i>профессионально й деятельности Пользоват ься средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</i>	<i>здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</i>
--	--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	36
контрольные работы (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	*
в том числе:	
<i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	2
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>1</b>		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>2</b>		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>*</b>	
	Не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы		<b>*</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	<b>2</b>		
	2. Техника прыжка в длину с места			
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		<b>2</b>	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы		<b>*</b>	

<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника бега по дистанции	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	<b>4</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»			
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»			
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы			
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»			
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»			
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы			
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»			
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в			

	учебной игре»			
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>12</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		<b>2</b>	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	

	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема.4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»		<b>2</b>	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Определяется при формировании рабочей программы		<b>2</b>	
<b>Раздел 5.</b>				
<b>Тема 5.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника коррекции фигуры	2		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»		<b>2</b>	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая ; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

***Технические средства обучения:***

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

***3.2. Информационное обеспечение обучения***

***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

***Основная литература:***

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

***Дополнительная литература:***

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

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., 2010.10.

***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.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

#### 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, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 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
			17	240	205-220	190	210	170-190	Ниже 160
4	Выносливость	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	Подтягивания: на высокой	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6



		перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной 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 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ногой).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

### ***5. Возможности использования программы в других ПООП***

*Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальности 08.00.00 Техника и технологии строительства*