Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение  К ООП СПО  27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям),  утвержденной приказом директора  ГАПОУ СО «КМТ» от 31.08.2022 года № 228 |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОй дисциплины**

**Физическая культура**

2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 14. 04. 2022 года № 234 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 мая 2022 г., регистрационный № 68546) (далее – ФГОС СПО) по программе подготовке специалистов среднего звена по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)» среднего профессионального образования, входящих в состав укрупнённой группы специальностей и направлений подготовки профессионального образования 27.00.00 Управление в технических системах.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум».

Программу разработал: Селезнев О.А., преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рассмотрена

на заседании УМО общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от « 30 » августа 2022 г.

Председатель УМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Державина Н.Г.

Согласовано

на соответствие ФГОС и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Орехова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 16 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 18 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена по профессии 27.02.07 Упраление качеством продукции, процессов и услуг по отраслям, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 N 234 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.05.2022 N 68546), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями от 26.05.2017 протокол №3).

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

Общепрофессиональный цикл

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физической культуры» направлено на достижение следующих целей:

– обеспечение сформированности представлений о социальных, культурных и исторических факторах становления математики;

– обеспечение сформированности логического, алгоритмического и математического мышления;

– обеспечение сформированности умений применять полученные знания при решении различных задач;

– обеспечение сформированности представлений о математике как части общечеловеческой культуры, универсальном языке науки, позволяющем описывать и изучать реальные процессы и явления.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ)

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

личностных:

– сформированность представлений о математике как универсальном языке науки, средстве моделирования явлений и процессов, идеях и методах математики;

– понимание значимости математики для научно-технического прогресса, сформированность отношения к математике как к части общечеловеческой культуры через знакомство с историей развития математики, эволюцией математических идей;

– развитие логического мышления, пространственного воображения, алгоритмической культуры, критичности мышления на уровне, необходимом для будущей профессиональной деятельности, для продолжения образования и самообразования;

– овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми в повседневной жизни, для освоения смежных естественно-научных дисциплин и дисциплин профессионального цикла, для получения образования в областях, не требующих углубленной математической подготовки;

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

– готовность и способность к самостоятельной творческой и ответственной деятельности;

– готовность к коллективной работе, сотрудничеству со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

метапредметных:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректи­ровать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффек­тивно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, по­лучаемую из различных источников;

– владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств для их достижения;

– целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность вос­принимать красоту и гармонию мира;

предметных:

– сформированность представлений о математике как части мировой культуры и месте математики в современной цивилизации, способах описания явлений реального мира на математическом языке;

– сформированность представлений о математических понятиях как важней­ших математических моделях, позволяющих описывать и изучать разные процессы и явления; понимание возможности аксиоматического построения математических теорий;

– владение методами доказательств и алгоритмов решения, умение их приме­нять, проводить доказательные рассуждения в ходе решения задач;

– владение стандартными приемами решения рациональных и иррациональных, показательных, степенных, тригонометрических уравнений и неравенств, их систем; использование готовых компьютерных программ, в том числе для по­иска пути решения и иллюстрации решения уравнений и неравенств;

– сформированность представлений об основных понятиях математического анализа и их свойствах, владение умением характеризовать поведение функ­ций, использование полученных знаний для описания и анализа реальных зависимостей;

– владение основными понятиями о плоских и пространственных геометрических фигурах, их основных свойствах; сформированность умения распозна­вать геометрические фигуры на чертежах, моделях и в реальном мире; при­менение изученных свойств геометрических фигур и формул для решения геометрических задач и задач с практическим содержанием;

– сформированность представлений о процессах и явлениях, имеющих вероятностный характер, статистических закономерностях в реальном мире, основных понятиях элементарной теории вероятностей; умений находить и оценивать вероятности наступления событий в простейших практических ситуациях и основные характеристики случайных величин;

– владение навыками использования готовых компьютерных программ при решении задач

**Освоение дисциплины способствует формированию общих компетенций, включающими в себя способность:**

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 языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**Освоение дисциплины способствует формированию личностных результатов:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 21 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.

ЛР 25 Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| в том числе: |  |
| практические работы | **118** |
| лабораторные работы (если имеются) |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета/ экзамена** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** | **Результаты освоения программы** |
| 1 | 2 | |  | **4** |  |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** | | |  |  | ОК1-11  ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21, ЛР25, |
| **Тема 1.1.**  **Основы знаний по**  **легкой атлетике** | | **Содержания учебного материала**  Когда и как возникли физическая культура и спорт. *Современные Олимпийские игры.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символики Олимпийских игр. Олимпийские чемпионаты по разным видам спорта. Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.  Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. | 10 | 2 | ЛР 1,ЛР 21, |
| **Практическая работа №1**  **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.** Техника бега на короткие и средние дистанции. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности**.** | 1 | 2 | ЛР14,ЛР25, |
| **Практическая работа №2**  Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.  Совершенствование техники бега на 100 м. | 1 | 2 |  |
| **Тема 1.2.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | | **Практическая работа №3**  Выполнение общеразвивающих упражнений (далее общее развивающие упражнения) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**.** | 1 | 2 |  |
| **Практическая работа №4**  Бег отрезков различной длины. | 1 | 2 |  |
| **Практическая работа №5**Выполнение общее развивающие упражнения на месте. | 1 | 2 |  |
| **Практическая работа №6**Выполнение специальных беговых упражнений. | 1 | 2 |  |
| **Тема 1.3.**  **Бег 100 м. на результат**. **Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | | **Практическая работа №7**Выполнение специальных беговых упражнений. | 1 | 2 |  |
| **Практическая работа №8** Выполнение общее развивающие упражнения с отягощениями. | 1 | 2 |  |
| **Тема 1.4**  **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | | **Практическая работа №9**Техника выполнения тройного прыжка. | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №10**Отработка выполнения тройного прыжка | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №11**Сдача контрольных нормативов по разделу: «Легкая атлетика» | 1 | **2** |  |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | | |  |  | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21, |
| **Тема 2.1**  **Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.** | **Практическая работа №12**Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | | 1 | **2** | ЛР25 |
| **Практическая работа №13** Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №14**Выполнение общее развивающие упражнения для развития выносливости | | 1 | **2** | ЛР25 |
| **Тема 2.2**  **Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | **Практическая работа №15**Прием мяча после отскока от сетки. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №16** Выполнение общее развивающие упражнения для развития выносливости. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №17** Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 2.3**  **Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.** | **Практическая работа №18** Выполнение общее развивающие упражнения для развития скоростных качеств. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №19**Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №20**Выполнение общее развивающие упражнения для развития скоростных качеств. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 2.4**  **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | **Практическая работа №21**Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №22**Выполнение общее развивающие упражнения для развития прыгучести**.** | | 1 | **2** | ЛР25 |
| **Практическая работа №23**Подача мяча по зонам. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №24**Выполнение общее развивающие упражнения для развития прыгучести. | | 1 | **2** | ЛР25 |
| **Тема 2.5**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Практическая работа №25**Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №26**Выполнение общее развивающие упражнения для развития силы. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №27** Учебная игра волейбол. | | 1 | **2** |  |
| **Тема2.6**  **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Практическая работа №28** Выполнение общее развивающие упражнения для развития силы. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №29** Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | | 1 | **2** | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Практическая работа №30** по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов. | | 1 | **2** | ЛР25 |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  | |  |  | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Тема 3.1**  **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | **Практическая работа №31** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №32** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.2.**  **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Практическая работа №33**Выполнение общее развивающие упражнения на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. | | 1 | **2** | ЛР 25 |
| **Практическая работа №34**Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.3.**  **Совершенствование техники ведения мяча.** | **Практическая работа №35**Выполнение общее развивающие упражнения в движении с мячом. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №36** Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.4.Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Практическая работа №37** Выполнение общее развивающие упражнения в движении с мячом. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №38** Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.5.**  **Техника выполнения бросков мяча** | **Практическая работа №39**Выполнение комплекса общее развивающие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №40** Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.6.**  **Совершенствование техники бросков мяча** | **Практическая работа №41** Выполнение комплекса УГГ. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №42** Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 3.7.Совершенствование техники ведения мяча** | **Практическая работа №43** Выполнение общее развивающие упражнения на месте. Штрафной бросок. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №44**Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №45** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | | **1** | **2** | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Зачёт** | | **1** | **2** |  |
| **Раздел 4. Лыжная**  **подготовка** |  | |  |  | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Тема 4.1.**  **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** | **Практическая работа №46** Техника выполнения попеременного двух шажного хода, попеременного четырех шажного хода. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №47** Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы** | **Практическая работа №48** Техника выполнения одновременного бесшажного хода. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №49** Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №50** Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №51** Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.3. Коньковый ход** | **Практическая работа №52** Техника выполнения одноименного полуконькового хода. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №53** Прохождение дистанции. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №54**Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №55** Прохождение дистанции. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.4.**  **Способы перехода с хода на ход** | **Практическая работа №56** Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №57**Прохождение дистанции. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №58**Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №59**Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.5.**  **Способы преодоления подъемов и спусков** | **Практическая работа №60**Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №61**Выполнение подъема в гору ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.6.**  **Способы торможений** | **Практическая работа №62**Выполнение торможения «плугом», упором, | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №63**Выполнение торможения боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 4.7. Прохождение дистанции** | **Практическая работа №64**Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №65**Прохождение дистанции до 5 км. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа № 66** по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов. | | 1 | **2** |  |
| «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов. | | 1 |  |
| **Раздел 5.**  **Мини-футбол** |  | |  |  | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Тема 5.1Техника безопасности при игре в мини-футбол.Исходное положение (стойки), перемещения**. | **Практическая работа №67**Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, мячу. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №68** Выполнение упражнений с ударами летящему мячу средней частью подъема ноги, | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №69** Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,мячу. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №70**Выполнение упражнений с ударами летящему мячу внутренней частью подъема ноги, носком. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.2.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.** | **Практическая работа №71**Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №72** Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей при игре в футбол. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.3.**  **Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.** | **Практическая работа №73** Выполнение специальных беговых упражнений. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №74** Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.4.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.** | **Практическая работа №75** Выполнение специальных беговых упражнений. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №76** Выполнение упражнений с приемом мяча и его подачей оппоненту. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.5.Выполнение упражнений с передачей мячей.** | **Практическая работа №77** Выполнение общее развивающие упражнения с отягощениями. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №78** Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.6. Ведение мяча.** | **Практическая работа № 79** Выполнение общее развивающие упражнения с отягощениями. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №80** Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат». | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.7.Техника игры вратаря.** | **Практическая работа №81** Выполнение вбрасывания мяча. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №82** Техника игры вратаря. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 5.8.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.** | **Практическая работа №83**Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №84**Выполнение упражнений тройках на месте и в движении**.** | | 1 | **2** |  |
|  | **Практическая работа №85** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | 1 | **2** |  |
| «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | 1 |  |
| **Раздел 6. Гимнастика** |  | |  | **2** | ЛР1. ЛР9, ЛР14, ЛР21,ЛР 25 |
| **Тема 6.1 Гимнастика** | **Практическая работа №86** Страховка и самостраховка. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №87** Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №88** Выполнение комплекса УГГ. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №89** Выполнение общее развивающие упражнения с гимнастическими палками**.** | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №89** Выполнение порядковых упражнений. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №90** Выполнение построений и размыканий. | | 1 | **2** |  |
| **Тема 6.2. Общеразвивающи е упражнения** | **Практическая работа №91** Выполнение комплекса общее развивающие упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №92** Выполнение комплекса общее развивающие упражнения с набивными мячами, в парах. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №93** Выполнение комплекса общее развивающие упражнения с набивными мячами, в парах. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №94** Выполнение общее развивающие упражнения для верхнего плечевого пояса и шеи. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №95** Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №96** Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №97** Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №98**Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа № 99** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | | 1 | **2** |  |
| «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №100** общее развивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. | | 1 | **3** |  |
| **Практическая работа №101**Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10\*10 | | 1 | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10\*10 | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №102** общее развивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №103** Сдача контрольного норматива. Поднимание туловища за 1мин. Прыжки на скакалке за 2 мин | | 1 | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива. Поднимание туловища за 1мин. Прыжки на скакалке за 2 мин | | 1 |  |
| **Практическая работа №104** Общее развивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения**.**  Сдача контрольного норматива. Наклоны, вперед сидя на полу. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №105** Сдача контрольного норматива. Бег 1000 мет | | 1 | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива. Бег 1000 мет | | 1 |  |  |
|  | **Практическая работа №106** Общее развивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения**.**  Сдача контрольного норматива. | | 1 | **2** |  |
| **Практическая работа №107** Выполнения теста купера 12мин | | 1 | **2** |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | | 1 | **2** |  |
|  | **Итого** | | **118ч** |  |  |

## *Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**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 |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.