

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 11.08.2023 16:01:07  
Уникальный программный ключ:  
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5



СОВРЕМЕННАЯ  
**ШКОЛА  
БИЗНЕСА**

**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»  
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,  
1 мкр-он д.17  
+7(86559) 2-36-91  
+7(86559) 2-37-96  
[bf.college@mail.ru](mailto:bf.college@mail.ru)/[www.bf.ecmsb.ru](http://www.bf.ecmsb.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор БФ ЧПОУ Колледж  
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян

«23» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»*

Год набора 2022

Буденновск, 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **44.02.01 «Дошкольное образование»**

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1351.

**Организация-разработчик:** Буденновский филиал частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

**Разработчик:** Луценко Е.С., преподаватель Колледжа.

**Рассмотрена и одобрена** на заседании цикловой методической комиссии психолого-педагогических дисциплин.

Протокол № 10 от 22 мая 2023 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально–экономическому циклу учебных дисциплин.

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

#### **Цели 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.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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.

**Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:**

Общие компетенции:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Профессиональные компетенции:

ПК1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК3.2 Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК3.4. Анализировать занятия.

ПК5.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дошкольного образования.

### **Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
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 9

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
В том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Форма итоговой аттестации</b> – дифференцированный зачет	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1,2
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>	2,3
	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	
	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	4	
	Основы спортивной ходьбы	4	
	Техника бега с низкого и высокого старта	4	
	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	Бег на выносливость	2	
	Эстафетный бег	2	
	Челночный бег	2	
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие	<b>26</b>	

	быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».		
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>54</b>	
	<b>Практическая часть</b>	<b>36</b>	
	Техника прыжка в длину	4	
	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	4	
	Метание в цель	4	
	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	4	
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	4	
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	4	
	Комплексы упражнений для развития быстроты.	4	
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	4	
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	4	
	<b>Самостоятельная работа № 2</b>	<b>34</b>	
	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
	<b>Итого 2 семестр</b>	<b>70</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>2,3</b>
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	4	
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	4	

**Тема 4.**  
Баскетбол

Передача мяча в движении.	4
Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	4
Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	4
Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2
Совершенствование командных действий в защите.	2
Командные действия в нападении.	2
Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2
Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2
<b>Самостоятельная работа № 3</b> 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	<b>30</b>
<b>Итого 3 семестр</b>	<b>62</b>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>
Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	4
Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	4
Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	4
Ведение мяча, проход в парах с защитником.	4
Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	4
Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	4
Обводка противника. Броски в прыжке.	4
<b>Самостоятельная работа №4</b> Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника	<b>26</b>

	подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».		
	<b>Итого в 4 семестре</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>54</b>	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема 4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>32</b>	
	Личная защита.	4	
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	4	
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	4	
	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	<b>30</b>	
<b>Итого в 5 семестре</b>	<b>62</b>		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	

Баскетбол	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	Зонная защита.	1	
	Игра по правилам.	1	
	Самостоятельная работа №6 Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	<b>14</b>	
<b>Итого в бсеместре Дифференцированный зачет</b>	<b>30</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения 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)

### **2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.**

### **2.4. Примерная тематика рефератов**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.

26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## **2.5. Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.

22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует спортивного комплекса:

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Футбольное поле – стандартные ворота,

баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;

волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;

элементы полосы препятствий; легкоатлетические дорожки разных дистанций (спортивное оборудование для преодоления препятствий).

##### **Спортивный зал:**

Волейбольные мячи, футбольные мячи,

баскетбольные мячи,

фитнес-мяч,

гимнастические маты,

теннисный стол,

велотренажер,

кардиотренажер,

силовой тренажер с дисками,

скамья для пресса,

мешок боксерский,

боксерские перчатки,

беговая дорожка,

электронное табло,

баскетбольные стойки,

волейбольные сетки,

гимнастические лестницы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

##### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. —

Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

3. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

4. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257>

Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>

2. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488>

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — 7.Москва : КноРус, 2015. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-04326-4. — URL: <https://book.ru/book/916649>

#### **Информационные справочно-правовые системы:**

1. Консультант-Плюс —<http://www.consultant.ru/>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.book.ru](http://www.book.ru)

2. [www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Результаты выполнения практических занятий Результаты выполнения индивидуальных заданий
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Результаты выполнения практических занятий Результаты выполнения индивидуальных заданий
Основы здорового образа жизни.	Результаты выполнения практических занятий

## 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 5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	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	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	и ниже 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: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		о раз (девушки)						
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--

### 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
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество 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 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	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