

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»  
от «22» мая 2020 г. № 218/2 о/д

## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОУДБ.05 Физическая культура**

г. Троицк  
2020г.

Программа учебной дисциплины физическая культура разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии №383 от 23 июля 2015., на основе учебного плана

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Троицкий технологический техникум»

Разработчик:

Школьников Дмитрий Андреевич, преподаватель Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Троицкий технологический техникум»

Рассмотрена на заседании методической комиссии общеобразовательного цикла общего гуманитарного и социально-экономического цикла государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Троицкий технологический техникум»

Протокол № 7 от «13» мая 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 8         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ           | 16        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17        |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУДБ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной программы «Троицкого технологического техникума» по специальности 22.02.06 «Сварочное производство».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3} введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в

занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

### **13. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цели:** формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

- личностных:
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного, отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности; использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                | Количество часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                      | 175              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                           | 117              |
| в том числе:                                                                                      |                  |
| Практические занятия                                                                              | 113              |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                | 58               |
| в том числе:                                                                                      |                  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 58               |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>                                                         |                  |



## 2.2. План и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                 | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Уровень усвоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4           | 5                |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                            | <b>Теория</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>    |                  |
| Физическая культура.<br>Специальные сведения                                                | Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Техника самоконтроля при занятиях; оказание первую помощь при травмах в игровой ситуации. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.                                                                                                                                                                                                                  | 4           |                  |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>71</b>   |                  |
| Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.<br>Прыжки в длину.<br>Метание гранаты. | <b>Практические занятия.</b><br>Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта; Бег 60 м, бег 100 м, Челночный бег, Техника эстафетного бега, эстафетный бег 4*100, эстафетный бег 4*400; Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в шаг. Переменный бег с изменением скорости. Работа на ритм. Бег на длинные дистанции: 1000 м, 3000 м. Техника барьерного бега, Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. | 49          |                  |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа:</b> Реферат: Особенности самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22          |                  |
| <b>Раздел 3.</b>                                                                            | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>47</b>   |                  |
| Волейбол.                                                                                   | <b>Практические занятия.</b><br>Техника безопасности при игре в волейбол. Отработка передачи мяча сверху, снизу, Прием мяча в падении снизу, сверху в полуприсяде. Отработка верхней подачи. Отработка подачи мяча снизу. Отработка верхней передачи мяча в треугольнике. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                    | 18          |                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| Баскетбол.                             | <b>Практические занятия.</b><br>Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча одной рукой. Техника передачи мяча от груди, от плеча, с отскоком. Техника броска мяча в кольцо на время, штрафные броски. Тактические занятия при двусторонней игре. | 16         |  |
|                                        | <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу и баскетболу. Тактико-техническая подготовка                                                                                                                                                             | 13         |  |
| <b>Раздел 4.</b>                       | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>20</b>  |  |
| Акробатика.<br>Элемента<br>гимнастики. | <b>Практические занятия.</b><br>Техника кувырков вперед и назад. Обучение гимнастическим стойкам. Работа с набивными мячами: на месте, в движении, сидя, из-за спины, лежа. Высокая перекладина: техника подъема с переворотом. Комплекс общеразвивающих упражнений.  | 12         |  |
|                                        | <b>Самостоятельная работа:</b> Составление и демонстрация комплексов утренней и производственной гимнастики.                                                                                                                                                          | 8          |  |
| <b>Раздел 5.</b>                       | <b>Виды спорта по выбору.</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b>  |  |
| Атлетическая<br>гимнастика             | <b>Практические занятия.</b><br>Рывок гири. Толчок гири. Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки. Армрестлинг                                                                                                                                                 | 10         |  |
| Спортивная<br>аэробика                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|                                        | <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по видам спорта.                                                                                                                                                                                                      | 10         |  |
| <b>Раздел 6.</b>                       | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>13</b>  |  |
| Лыжная подготовка                      | <b>Практические занятия.</b><br>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Отработка техники попеременного хода. Техника одновременного хода. Техника преодоления подъемов и препятствий. Тактическое прохождение дистанций 3-5 км.                            | 8          |  |
|                                        | <b>Самостоятельная работа:</b> Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                 | 5          |  |
| <b>Всего:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>175</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины в наличии имеется:

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Стадион (Площадка)

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Лыжная трасса

#### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

##### *Гимнастика*

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Обруч гимнастический

##### *Легкая атлетика*

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

##### *Спортивные игры*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

##### *Измерительные приборы*

##### *Средства до врачебной помощи*

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н В, Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002. б. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безрукик, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p><b>Введение.</b> Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> | <p>Написание рефератов, самостоятельная работа</p>    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Легкая атлетика.</b><br/> <b>Кроссовая подготовка</b><br/>         Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с хода. Финиширование. Челночный бег 3X10м, техника разворотов, короткий, ускоренный бег. Техника торможения в беге на 60, 100, 250, 500 метров и в челночном беге.<br/>         Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000м, 3000м (юноши), 2000м ( девушки). ОФП, нормативы ГТО.<br/>         Специальные упражнения. Прыжки с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках.<br/>         Правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br/>         Специальные упражнения. Техника метания гранаты и толкания ядра.<br/>         Контрольные упражнения.</p> | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, посещение секции.</p> |
| <p><b>2. Лыжная подготовка</b><br/>         Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование; обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках: Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты</p>                    |
| <p><b>3. Гимнастика</b><br/>         Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями; набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание; висы и упоры , упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br/>         Акробатика.<br/>         Специальные упражнения. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.<br/>         Соединение элементов.</p>                                                                                                                                       | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты</p>                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4. Спортивные игры</b><br/> Баскетбол.<br/> Правила техники безопасности. Правила игры. Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу двумя руками, одной рукой. Тактика перемещений по площадке. Техника игры в защите и в нападении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.<br/> Волейбол.<br/> Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Упражнения с мячом и в парах. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Прием мяча снизу, сверху после подачи. Передача мяча. Учебная игра. Общая физическая подготовка</p>                                                                                          | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, посещение секций</p>                    |
| <p><b>6. Виды спорта по выбору</b><br/> Спортивная аэробика<br/> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.<br/> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах<br/> Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля<br/> Настольный теннис<br/> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, проверка дневника, посещение секций</p> |
| <p><b>7. Внеаудиторная самостоятельная работа</b><br/> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа</p>                                              |

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной -подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)1.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                                                                                                                          | Возраст,<br>Лет | Оценка         |                     |                |                |                     |               |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------|
|          |                           |                                                                                                                                                              |                 | Юноши          |                     |                | Девушки        |                     |               |
|          |                           |                                                                                                                                                              |                 | 5              | 4                   | 3              | 5              | 4                   | 3             |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                                                  | 16              | 4,4            | 5,1-4,8             | 5,2            | 4,8            | 5,9-5,3             | 6,1           |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>4,3  | и ниже<br>5,0-4,7   | и выше<br>5,2  | и выше<br>4,8  | и ниже<br>5,9-5,3   | и ниже<br>6,1 |
| 2        | Координационные           | Челночный<br>бег 3 x 10 м, с                                                                                                                                 | 16              | 7,3            | 8,0-7,7             | 8,2            | 8,4            | 9,3-8,7             | 9,7           |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>7,2  | и ниже<br>7;9-7,5   | и выше<br>8,1  | и выше<br>8,4  | и ниже<br>9,3-8,7   | и ниже<br>9,6 |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки в<br>длину с<br>места, см                                                                                                                             | 16              | 230            | 195-210             | 180            | 210            | 170-190             | 160           |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>240  | и ниже<br>205-220   | и выше<br>190  | и выше<br>210  | и ниже<br>170-190   | и ниже<br>160 |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, м                                                                                                                                         | 16              | 1500           | 1300-1400           | 1100           | 1300           | 1050-1200           | 900           |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>1500 | и ниже<br>1300-1400 | и выше<br>1100 | и выше<br>1300 | и ниже<br>1050-1200 | и ниже<br>900 |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см                                                                                                                 | 16              | 15             | 9-12                | 5              | 20             | 12-14               | 7             |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>15   | и ниже<br>9-12      | и выше<br>5    | и выше<br>20   | и ниже<br>12-14     | и ниже<br>7   |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине<br>из виса,<br>кол-во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладине<br>из виса лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16              | 11             | 8-9                 | 4              | 18             | 13-15               | 6             |
|          |                           |                                                                                                                                                              | 17              | и выше<br>12   | и ниже<br>9-10      | и выше<br>4    | и выше<br>18   | и ниже<br>13-15     | и ниже<br>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   |
| 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<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                   | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                    | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                         | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)                                                                               | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест<br>- челночный бег 3 x 10 м (с)                                                                                           | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)                                                                              | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- 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   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (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<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест - подтягивание на<br>низкой перекладине (количество раз)                                                                          | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест - челночный бег 3 x 10 м                                                                                                  | 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:<br>- утренней гимнастики<br>- производственной гимнастики<br>- релаксационной гимнастики<br>(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.

| № урока | Темы, разделы, уроки                                                                            | Кол-во часов | Цели и задачи урока                        | Тип урока | УМО | Межп редм. связи | Дом. задание                                            | ВСР                                           | Кол-во часов ВСР |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|-----------|-----|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
|         | <b>Введение</b>                                                                                 |              |                                            |           |     |                  |                                                         |                                               |                  |
| 1       | Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. | 1            | Сформировать основы здорового образа жизни |           |     | ОБЖ              | Реферат: Оздоровительные системы физического воспитания |                                               |                  |
|         | <b>Легкая атлетика</b>                                                                          |              |                                            |           |     |                  |                                                         |                                               |                  |
| 2       | Бег 60м                                                                                         | 1            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на короткие дистанции                               | Реферат: Особенности самостоятельных занятий. | 5                |
| 3-4     | Бег 100м                                                                                        | 2            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на короткие дистанции                               |                                               |                  |
| 5-8     | Эстафетный бег 4*100                                                                            | 4            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на короткие дистанции                               |                                               |                  |
| 9-12    | Эстафетный бег 4*400                                                                            | 4            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на короткие дистанции                               |                                               |                  |
| 13      | Челночный бег 3*10                                                                              | 1            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на короткие дистанции                               | Бег на короткие дистанции.                    | 4                |
| 14      | Бег по прямой с различной скоростью                                                             | 1            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на длинные дистанции                                |                                               |                  |
| 15-18   | Бег на 1000м                                                                                    | 4            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на длинные дистанции                                |                                               |                  |
| 19-22   | Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки)                                                           | 4            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Бег на длинные дистанции                                | Равномерный бег на длинные дистанции          | 4                |
| 23-24   | Прыжок в длину с места                                                                          | 2            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Выполнение изученных упражнений согласно теме           |                                               |                  |
| 25-26   | Тройной прыжок с места                                                                          | 2            | Изучить технику выполнения упражнения      | Комб.     |     | ОБЖ              | Выполнение изученных упражнений согласно теме           |                                               |                  |

|       |                                                                                          |   |                                                    |       |  |     |                                               |                                    |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|-------|--|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------|---|
| 27-28 | Тройной прыжок в шаг                                                                     | 2 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 29-30 | Прыжок в длину с разбега                                                                 | 2 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 31    | Метание гранаты                                                                          | 1 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения метателя                           | Развитие скоростно-силовых качеств | 4 |
| 32    | Толкание ядра                                                                            | 1 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения метателя                           |                                    |   |
|       | <b>Спортивные игры</b>                                                                   |   |                                                    |       |  |     |                                               |                                    |   |
| 33    | Техника самоконтроля при занятиях; оказание первую помощь при травмах в игровой ситуации | 1 | Освоить технику оказания первой медицинской помощи | Комб  |  | ОБЖ |                                               |                                    |   |
| 34-35 | Принятие мяча сверху.                                                                    | 2 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме | Посещение секций по волейболу      | 8 |
| 36-38 | Работа с мячом – прием сверху                                                            | 3 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 39-41 | Принятие мяча снизу.                                                                     | 3 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 42-44 | Работа с мячом – прием снизу                                                             | 3 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 45-46 | Работа с мячом – смешанный прием                                                         | 2 | Изучить технику выполнения упражнения              | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 47-48 | Двусторонняя игра                                                                        | 2 | Изучить тактику игры                               | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
| 49-50 | Двухсторонняя игра с судейством                                                          | 2 | Изучить тактику игры                               | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |

|     |                                                                 |   |                                             |       |  |     |                                               |                                                                                  |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|-------|--|-----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|
| 51  | Зачет                                                           |   |                                             |       |  |     |                                               |                                                                                  |   |
|     | <b>Лыжная подготовка</b>                                        |   |                                             |       |  |     |                                               |                                                                                  |   |
| 1-2 | Техника безопасности при занятии лыжным спортом                 | 2 | Изучить основы безопасности в лыжном спорте | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме | Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях спортом. | 5 |
| 3-4 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы              | 2 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 5-6 | Преодоление подъемов и препятствий                              | 2 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Развитие скоростно-силовых качеств            |                                                                                  |   |
| 7-8 | Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)              | 2 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Развитие скоростно-силовых качеств            |                                                                                  |   |
|     | <b>Гимнастика</b>                                               |   |                                             |       |  |     |                                               |                                                                                  |   |
| 9   | Подъемы из виса                                                 | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме | Составление комплексов утренней гимнастики.                                      | 4 |
| 10  | Совершенствование навыков подъема из виса                       | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 11  | Совершенствование техники подъема из виса                       | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 12  | Отжимания: от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки). | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 13  | Совершенствование техники отжиманий                             | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 14  | Опорный прыжок                                                  | 1 | Изучить технику выполнения упражнения       | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                                                                  |   |
| 15  | Уголок на гимнастической стенке                                 | 1 | Изучить технику выполнения                  | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных                          |                                                                                  |   |

|       |                                               |   |                                             |       |  |     |                                                        |                                                                  |   |
|-------|-----------------------------------------------|---|---------------------------------------------|-------|--|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|
|       |                                               |   | упражнения                                  |       |  |     | упражнений<br>согласно теме                            |                                                                  |   |
| 16    | Построения, повороты, перестроения на месте   | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме | Составление<br>комплексов<br>производстве<br>нной<br>гимнастики. | 4 |
| 17    | Построения, перестроения, повороты в движении | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 18    | Стойки.                                       | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 19-20 | Соединение элементов.                         | 2 |                                             | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
|       | <b>Спортивные игры</b>                        |   |                                             |       |  |     |                                                        |                                                                  |   |
| 21    | Упражнения с мячом индивидуально и в парах.   | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме | Посещение<br>секции по<br>баскетболу                             | 5 |
| 22    | Ловля и передача мяча на время.               | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 23    | Ведение и передача мяча на время.             | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 24    | Броски по кольцу на время, штрафные броски.   | 1 | Изучить технику<br>выполнения<br>упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 25-26 | Игра в защите                                 | 2 | Изучить тактику<br>защиты                   | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 27-28 | Игра в нападении                              | 2 | Изучить тактику<br>нападения                | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |
| 29-32 | Двусторонняя игра.                            | 4 | Изучить правила<br>игры                     | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение<br>изученных<br>упражнений<br>согласно теме |                                                                  |   |

|       |                                                      |   |                                       |       |  |     |                                               |                                    |   |
|-------|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|-------|--|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------|---|
| 33-36 | Двусторонняя игра с судейством                       | 4 | Изучить правила игры                  | Комб. |  | ОБЖ | Выполнение изученных упражнений согласно теме |                                    |   |
|       | <b>Виды спорта по выбору</b>                         |   |                                       |       |  |     |                                               |                                    |   |
| 37-38 | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. | 2 | Освоить технику самоконтроля          | Комб. |  | ОБЖ |                                               |                                    |   |
| 39-40 | Атлетическая гимнастика. Рывок гири                  | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с отягощениями                     | Посещение секций по видам спорта.  | 5 |
| 41-42 | Атлетическая гимнастика. Толчок гири                 | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с отягощениями                     |                                    |   |
| 43    | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах        | 1 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с отягощениями                     |                                    |   |
| 44    | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах        | 1 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с отягощениями                     |                                    |   |
| 45    | Спортивная аэробика. Армрестлинг                     | 1 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с кистевыми эспандерами            | Посещение секций по видам спорта.  | 5 |
| 46    | Спортивная аэробика. Армрестлинг                     | 1 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Упражнения с кистевыми эспандерами            |                                    |   |
| 47-48 | Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки   | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Тренировки с отягощениями                     |                                    |   |
|       | <b>Легкая атлетика</b>                               |   |                                       |       |  |     |                                               |                                    |   |
| 49-50 | Бег по прямой с различной скоростью                  | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на короткие дистанции                     |                                    |   |
| 51-52 | Бег на 1000м                                         | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на длинные дистанции                      |                                    |   |
| 53-56 | Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки)                | 4 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на длинные дистанции                      | Развитие скоростно-силовых качеств | 5 |
| 57-58 | Бег 60м                                              | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на короткие дистанции                     |                                    |   |
| 59-60 | Бег 100м                                             | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на короткие дистанции                     |                                    |   |
| 61-62 | Эстафетный бег 4*100                                 | 2 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на короткие дистанции                     |                                    |   |

|           |                                 |   |                                       |       |  |     |                           |  |  |
|-----------|---------------------------------|---|---------------------------------------|-------|--|-----|---------------------------|--|--|
| 63-65     | Эстафетный бег 4*400            | 3 | Изучить технику выполнения упражнения | Комб. |  | ОБЖ | Бег на короткие дистанции |  |  |
| <b>66</b> | <b>Дифференцированный зачет</b> |   |                                       |       |  |     |                           |  |  |