**Приложение IV.9**

**к ООП по профессии**

 **43.01.09 Повар, кондитер**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**\_\_\_ОП.09 Физическая культура\_\_\_\_**

**по профессии \_43.01.09. Повар, кондитер**

**Ардатов**

**2019г.**

Рассмотрено на заседании методической комиссии

преподавателей спецдисциплин и мастеров п/о

Протокол №\_\_\_\_

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кошечкина Е.Г./

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик: Крылов В.В. преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

***СОДЕРЖАНИЕ***

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 4**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.** |  **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **14** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** | **16** |
|  | **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В** | **18** |
| **ДРУГИХ ООП** |  |

***1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ***

***ДИСЦИПЛИНЫ***

**1.1. Область применения программы**

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

**43.01.09 Повар, кондитер**

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

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

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

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

* + **результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**
* роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Общие и* | *Дескрипторы* |  |  |
| *профессиональные* | *сформированности* | *Уметь* | *Знать* |
| *компетенции* | *(действия)* |  |  |
| ОК 1Выбиратьспособы решения задачпрофессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознаваниесложных проблемныхситуации в различных контекстах.Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональнойдеятельностиОпределениеэтапов решения задачи.Определениепотребности винформации | Распознаватьзадачу и/илипроблему впрофессиональноми/илисоциальномконтексте;Анализироватьзадачу и/илипроблему ивыделять еёсоставныечасти;Правильно | Актуальныйпрофессиональныйисоциальныйконтекст, вкоторомприходитсяработать ижить;Основныеисточникиинформации иресурсы длярешения задач и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Осуществлениеэффективного поиска.Выделение всехвозможных источниковнужных ресурсов, в томчисленеочевидных.Разработка детальногоплана действийОценка рисков накаждом шагуОценивает плюсыи минусы полученногорезультата, своего планаи его реализации,предлагает критерииоценки и рекомендации поулучшению плана. | выявлять иэффективноискатьинформацию,необходимую длярешения задачии/или проблемы;Составитьплан действия,Определитьнеобходимыересурсы;Владетьактуальнымиметодамиработы впрофессиональнойи смежных | проблем впрофессиональном и/илисоциальномконтексте.Алгоритмывыполненияработ впрофессиональной и смежныхобластях;Методыработы впрофессиональнойи смежныхсферах.Структураплана для |
| ОК 2Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,необходимой длявыполнения задач профессиональнойдеятельности. | Планированиеинформационногопоиска изширокогонабораисточников, необходимогодля выполненияпрофессиональных задачПроведение анализаПолученной информации,выделяет в ней главные аспекты.Структурироватьотобранную информациюв соответствии с параметрами поиска;Интерпретацияполученной информации вконтексте профессиональнойдеятельности | Определятьзадачи поискаинформацииОпределятьнеобходимыеисточникиинформацииПланировать процесспоискаСтруктурироватьполучаемуюинформациюВыделятьнаиболеезначимое вперечнеинформацииОцениватьПрактическую значимостьрезультатовпоиска. Оформлятьрезультатыпоиска | Номенклатураинформационныхисточниковприменяемых впрофессиональной деятельностиПриемыструктурированияинформацииФорматоформлениярезультатовпоискаинформации |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 3 | Использование | Определять | Содержание |
| Планировать иреализовыватьсобственноепрофессиональное иличностноеразвитие. | актуальной нормативно-правовой документациюпо профессии(специальности)Применениесовременной научнойпрофессиональнойтерминологииОпределениетраекториипрофессиональногоразвития исамообразования | актуальностьнормативно-правовойдокументации впрофессиональной деятельностиВыстраиватьтраекториипрофессиональногои личностногоразвития | актуальнойнормативно-правовойдокументацииСовременнаянаучная ипрофессиональнаятерминологияВозможныетраекториипрофессиональногоразвития исамообразования |
| ОК 4Работать вколлективе икоманде, эффективновзаимодействоватьс коллегами,руководством, клиентами. | Участие в деловомобщении для эффективного решения деловых задач;Планирование профессиональной деятельность | ОрганизовыватьРаботу коллектива икоманды;Взаимодействовать сколлегами, руководством, клиентами. | ПсихологияколлективаПсихологияличностиОсновыпроектнойдеятельности |
| ОК 5Осуществлятьустную иписьменнуюкоммуникацию нагосударственномязыке с учетомособенностейсоциального икультурногоконтекста. | Грамотно устно иписьменно излагать своимысли попрофессиональнойтематике нагосударственном языкеПроявлениетолерантность в рабочемколлективеПониматьзначимость своейпрофессии (специальности)Демонстрацияповедения на основеобщечеловеческихценностей. | Излагать свои мысли нагосударственномЯзыке. Оформлять документы. Описывать значимость своей профессии.Презентовать структурупрофессиональной деятельностипо профессии(специальности) | Особенности социального икультурногоконтекстаПравилаоформлениядокументов.СущностьГражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценностиПравилаповедения в ходевыполненияпрофессиональной деятельности |
| ОК 6Проявлятьгражданско-патриотическуюпозицию,демонстрироватьосознанноеповедение на основеобщечеловеческихценностей. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 7 | Соблюдение правил | Соблюдать | Правила |
| СодействоватьСохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в Чрезвычайных ситуациях. | Экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечиватьресурсосбережение нарабочем месте. | нормыэкологическойбезопасностиОпределятьнаправленияресурсосбереженияв рамкахпрофессиональнойдеятельности попрофессии(специальности) | экологическойбезопасности приведениипрофессиональнойдеятельностиОсновныересурсызадействованныевпрофессиональнойдеятельностиПутиобеспеченияресурсосбережения |
| ОК 8Использоватьсредства физическойкультуры длясохранения иукрепления здоровьяв процессепрофессиональнойдеятельности иподдержаниенеобходимого уровняфизическойподготовленности. | Сохранение использованиесредствфизической культурыПоддержаниеуровняфизическойподготовленностидляуспешнойреализациипрофессиональнойдеятельности | Использоватьоздоровительнуюдеятельность дляукрепленияздоровья,достиженияжизненныхи профессиональныхцелей; Применятьрациональныеприемы двигательных функций | Рольобщекультурном,профессиональноми социальномразвитиичеловека; Основыздоровогообразажизни; Условияпрофессиональнойдеятельности изонырискафизического здоровья |

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид учебной работы | Объем часов |
|  | Образовательная нагрузка | **40** |
|  | уроки |  |
|  | практические занятия  | **38** |
|  | Самостоятельная работа | **2** |
|  | **Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета** |
|  |

***2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины***

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Содержание учебного материала*** |  | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***Тема 2.2. Бег на*** |  |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***длинные*** | *1.Техника бега по дистанции* |  | *2* |  |  |
| ***дистанции.*** | ***Тематика практических занятий*** |  |  |  |
|  | *1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега,* |  | ***2*** |  |
|  | *финиширования»* |  |  |  |
|  | *2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»* |  | ***2*** |  |
| ***Тема 2.3. Бег на*** | ***Содержание учебного материала*** |  | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***средние дистанции*** |  |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
|  | *1.Техника бега на средние дистанции.* |  | *2* |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** |  |  |  |  |
|  | *1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100* |  | ***2*** |  |
|  | *метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»* |  |  |
|  | *2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с* | ***2*** |  |
|  | *разбега способом «согнув ноги»* |  |  |  |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  | ***2*** |  |
|  | ***Работа с учебной литературой.****Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.****Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость****, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.* |  |  |  |
| ***Раздел 3. Баскетбол*** |  |  |  | ***8*** |  |
| ***Тема 3.1. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** |  | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***выполнения ведения*** |  |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***мяча, передачи и*** | *1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места* |  | *2* |  |  |
| ***броска мяча в*** |  |  |  |  |  |
| ***кольцо с места*** | ***Тематика практических занятий*** |  |  |  |
|  | *1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и* | ***1*** |  |
|  | *броска мяча с места»* |  |  |  |
|  | *2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в* | ***1*** |  |
|  | *баскетболе»* |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *учебной игре»* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Раздел 4. Волейбол*** |  |  | ***11*** | ***ОК 01-06*** |
| ***Тема 4.1. Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень*** |  | ***ОК 08*** |
| ***перемещений,*** |  | ***освоения*** |  |  |
| ***стоек, технике*** | *1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя* | *2* |  |  |
| ***верхней и нижней*** | *руками* |  |  |  |
| ***передач двумя*** | ***Тематика практических занятий*** |  |  |  |
| ***руками.*** | *1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по* | ***1*** |  |
|  | *площадке:* |  |  |  |
|  | *Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием* |  |  |
|  | *мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка* |  |  |
|  | *у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после* |  |  |
|  | *перемещения»* |  |  |  |
|  | *2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика* | ***2*** |  |
|  | *игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча* |  |  |
|  | *,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»* |  |  |  |
| ***Тема 4.2.Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***нижней подачи и*** |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***приёма после неё.*** | *1.Техника нижней подачи и приёма после неё* | *2* |  |  |
|  | ***Тематика практических занятий*** |  |  |  |
|  | *1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»* | ***2*** |  |
| ***Тема 4.3 .Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***прямого*** |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***нападающего удара.*** | *1.Техника прямого нападающего удара* | *2* |  |  |
|  | ***Тематика практических занятий*** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»* |  | ***2*** |  |
| ***Тема.4.4.*** | ***Содержание учебного материала*** |  | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***Совершенствование*** |  |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***техники владения*** | *1.Техника прямого нападающего удара* |  | *2* |  |  |
| ***волейбольным*** | ***Практические занятия*** |  |  |  |
| ***мячом*** | *1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой* | ***2*** |  |
|  | *снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам* |  |  |
|  | *на площадке»* |  |  |  |
|  | *2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений.* |  | ***2*** |  |
|  | *Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»* |  |  |  |
| ***Раздел 5.*** |  |  |  |  |  |
| ***Тема 5.1*** | ***Содержание учебного материала*** |  | ***Уровень*** |  | ***ОК 01-06*** |
| ***Легкоатлетическая*** |  |  | ***освоения*** |  | ***ОК 08*** |
| ***гимнастика,*** | *1.Техника коррекции фигуры* |  | *2* |  |  |
| ***работа на*** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |
| ***тренажерах*** | *1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп* | ***2*** |  |
|  | *мышц»* |  |  |  |
|  | *2.Практическое занятие « Круговая тренировка на5 - 6станций»* |  | ***1*** |  |
| **Дифференцированный зачет** |  | ***1*** |  |
| ***Всего:*** |  |  |  | ***40*** |  |

**3.** **УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ** **«ФИЗИЧЕСКАЯ**

**КУЛЬТУРА»**

**3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные).

1. ***Информационное обеспечение обучения***

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

**Основная литература:**

1.Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с. Режим доступа: http://www.academia-/

 **Дополнительная литература**:

 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

 2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

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

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические** | **Контрольн** | **Воз-** |  |  | **Оценка** |  |  |
| **п/п** | **способности** | **ое** | **раст,** |  | **Юноши** |  |  | **Девушки** |  |
|  |  | **упражне-** | **лет** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  |  | **ние (тест)** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скоростные | Бег | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и | 4,8 и | 5,9-5,3 | 6,1 |
|  |  | 30 м, с |  | 4,3 |  | Ниже | Выше |  | Ниже |
|  |  |  | 17 |  | 5,0-4, | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| **2** | Координацио | Челноч- | 16 | 7,3 и | 8,0-7,7 | 8,2 и | 8,4 и | 9,3-8,7 | 9,7 |
|  | нные | ный бег | 17 | выше | 7,9-7,5 | ниже | выше |  | ниже |
|  |  | 3х10 м, с |  | 7,2 |  | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| **3** | Скоростно- | Прыжки | 16 | 230 и | 195-210 | 180 и | 210 и | 170-190 | 160 |
|  | силовые | в длину с |  | выше |  | ниже | выше |  | Ниже |
|  |  | места, см | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| **4** | Выносливост | 6-минут- | 16 | 1500 и | 1300-1400 | 1100 и | 1300 и | 1050- | 900 и |
|  | ь | ный бег, м |  | выше |  | ниже | выше | 1200 | ниже |
|  |  |  | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050- | 900 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1200 |  |
| **5** | Гибкость | Наклон | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и | 12-14 | 7 и ниже |
|  |  | вперед |  | 15 |  | 5 | выше |  | 7 |
|  |  | из положе- | 17 |  | 9-12 |  | 20 | 12-14 |  |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Силовые | Подтяги- | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и | 13-15 | 6 и ниже |
|  |  | вания: на |  | 12 |  | 4 | выше |  | 6 |
|  |  | высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лежа | 17 |  | 8-9 |  | 18 | 13-15 |  |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** |  |  | **Оценка** |  |  |
|  | **5** |  | **4** |  | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 |  | 14,00 |  | б/вр |
|  |  |  |  |  |  |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 |  | 52,00 |  | б/вр |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой | 10 |  | 8 |  | 5 |
| ноге). |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4.Прыжок в длину с места (см). | 230 |  | 210 |  | 190 |
|  |  |  |  |  |  |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 |  | 7,5 |  | 6,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество | 13 |  | 11 |  | 8 |
| раз). |  |  |  |  |  |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). | 12 |  | 9 |  | 7 |
|  |  |  |  |  |  |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с). | 7,3 |  | 8,0 |  | 8,3 |
|  |  |  |  |  |  |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз). | 7 |  | 5 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений: | До 9 |  | До 8 |  | До 7,5 |
| -утренней гимнастики; |  |  |  |  |  |
| -производственной гимнастики; |  |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |
| **ОЦЕНКАУРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК** |  |  |
| **ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Тесты** |  | **Оценка в баллах** |
|  | **5** |  | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, с). | 11,00 |  | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 |  | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 |  | 175 | 160 |
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой | 8 |  | 6 | 4 |
| ноге). |  |  |  |  |  |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 |  | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с). | 8,4 |  | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 |  | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений: | До 9 |  | До 8 | До 7,5 |
| -утренней гимнастики; |  |  |  |  |  |
| -производственной гимнастики; |  |  |  |  |  |
| -релаксационной гимнастики |  |  |  |  |  |
| (из 10 баллов). |  |  |  |  |  |