

*Приложение 3.21
к образовательной программе
по специальности
23.02.05 Эксплуатация транспортного
оборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 387 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 31.07.2014 г. № 33391).

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 8
от «24» 03 2023 г.
Председатель ЦК
Рагозина К.Н. Рагозина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Балобанова Т.Б. Балобанова
«20» 04 2023 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель первой квалификационной категории, квалификация по диплому –
преподаватель физической культуры Берсенева К.В. Берсенева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Практический опыт
ОК 2, 3, 6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	340
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	170
Самостоятельная работа (в том числе консультации)	170
<i>Самостоятельная работа организуется в форме внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в объеме 2 часов в неделю. Проверка эффективности самостоятельной работы осуществляется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
Промежуточная аттестация (зачет – 3,4,5,6,7 семестры, дифференцированный зачет – 8 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		114	
Тема 1.1 Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала Овладение техникой и тактикой спринтерского бега. Освоение техники низкого старта и стартового разгона. Отработка фазы бега. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.	10	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	Практическое занятие №1 Освоение техники и тактики бега на дистанции: 30 метров, 60 метров, 100 метров.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие №2 Выполнение положения бегуна по командам. Совершенствование техники отталкивания.	2	
	Практическое занятие №3 Выполнение бегового шага, упражнений для развития техники бега на повороте.	2	
	Практическое занятие №4 Совершенствование скоростно-силовых качеств на дистанциях 200 и 400 метров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники выполнения низкого старта, высокого старта и бега на дистанции.	20	ОК 2. ОК 3. ОК 6

Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Отработка техники и тактики бега на средние дистанции. Отработка видов стартов и их техники. Отработка техники фаз бега на дистанции и финиширование. Совершенствование общей и скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.	12	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие №5 Освоение техники и тактики бега на дистанции: 600 и 800 метров.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие №6 Отработка обычного, узкого и растянутого старта.	2	
	Практическое занятие №7 Выполнение упражнений фазы разбега. Освоение упражнений фазы финиширования на дистанции 1500 метров.	2	
	Практическое занятие № 8 Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки.	2	
	Практическое занятие № 9 Освоение техники бега на дистанции 1000 метров.	2	
	Практическое занятие № 10 Отработка специальных беговых и прыжковых упражнений: бег в шаге, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с изменением направления, барьерный бег, челночный бег, прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся -Совершенствование специальных беговых и прыжковых упражнений. -Выполнение и совершенствование техники бега на средние дистанции. -Совершенствование общей выносливости.	16	
Тема 1.3 Бег на стайерские дистанции	Содержание учебного материала Отработка техники и тактики бега на стайерские дистанции. Отработка и совершенствование техники и тактики бега. Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.	16	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 11	4	ОК 2.

	Освоение техники и тактики бега на дистанции 2000 метров.		ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 12 Отработка специальных беговых упражнений: бег трусцой, семенящий бег, бег колесом.	2	
	Практическое занятие № 13 Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки.	2	
	Практическое занятие № 14 Кроссовая подготовка.	4	
	Практическое занятие № 15 Отработка специальных беговых и прыжковых упражнений: бег на прямых ногах, бег с выпрыгиванием на одной ноге, выпрыгивания на прямых ногах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование общей выносливости.	12	ОК 2. ОК 3. ОК 6
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала Отработка техники прыжка в длину по фазам. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Отработка техники прыжка в высоту по фазам. Совершенствование разбега и техники прыжка. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Отработка техники прыжка в длину с разбега	14	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 16 Выполнение специальных упражнений для закрепления техники прыжка в длину: разбег, толчок, полет и приземление.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие № 18 Отработка специальных упражнений прыгуна в высоту: прыжки на прямых ногах, прыжки из полуприседа, выпрыгивания из полного приседа, прыжки в высоту, подъемы на носках	2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование разбега и техники прыжка.	2	
	Практическое занятие № 20 Отработка специальных беговых и прыжковых упражнений: бег в шаге, бег с высоким	4	

	подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с изменением направления, барьерный бег, челночный бег, прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие № 21 Выполнение специальных упражнений для закрепления техники прыжка в блину: разбег, толчок, полет и приземление.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение и совершенствование техники прыжка в длину и прыжка в высоту. Совершенствование общей выносливости.	16	ОК 2. ОК 3. ОК 6
Раздел 2. Спортивные игры		164	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала Ведение мяча. Отработка переводов мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии. Отработка техники игры в защите. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции. Отработка техники игры в нападении. Отработка вариантов тактических систем в защите. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты.	30	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 22 Выполнение перемещений, ведение мяча, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов.	4	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 22 Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.	4	
	Практическое занятие № 23 Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии.	2	
	Практическое занятие № 24 Отработка упражнений с мячом в защите: личная защита, командная защита.	4	
	Практическое занятие № 25 Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции.	4	
	Практическое занятие № 26 Отработка техники игры в нападении (индивидуальное, командное).	4	

	Практическое занятие № 27 Отработка вариантов тактических систем в защите: зонная защита, личная защита, постановка ног в защите, отбор мяча.	4	
	Практическое занятие № 28 Техника выполнения освобождения игрока через заслон.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения освобождения от защитника без мяча. Техника выполнения освобождения от защитника без мяча через заслон Отработка передвижения в защитной стойке с изменением направления.	24	ОК 2. ОК 3. ОК 6
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Отработка стойки волейболиста в движении. Отработка приёма мяча снизу, сверху. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока. Отработка техники владения мячом. Выполнение элементов техники нападения. Выполнение подач. Отработка нападающего удара в парах. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	30	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 29 Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях	4	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 30 Отработка приёма мяча снизу, сверху.	4	
	Практическое занятие № 31 Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока.	4	
	Практическое занятие № 32 Овладение мячом в падении, виды группировок Отработка группового и индивидуального блокирования	2	
	Практическое занятие № 33 Выполнение подготовительных упражнений для нападающего удара. Отработка движений связующего.	4	
	Практическое занятие № 34	4	

	Выполнение подготовительных упражнений для подачи без мяча, с мячом. Выполнение подачи.		
	Практическое занятие № 35 Отработка нападающего удара в парах.	4	
	Практическое занятие № 36 Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка стойки волейболиста в движении. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Отработка различных видов группировок.	24	ОК 2. ОК 3. ОК 6
Тема 2.3 Мини-футбол	Содержание учебного материала Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. Отработка тактического поведения в нападении и защите. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. Отработка передач мяча в квадрате. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. Совершенствование различных систем нападения и защиты.	30	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 37 Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча	6	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие № 38 Выполнение подготовительных упражнений для выполнения ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2	
	Практическое занятие № 39 Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.	6	
	Практическое занятие № 40 Отработка передач мяча в квадрате.	4	
	Практическое занятие № 41 Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом, скоростная обводка, обманные движения, финты.	4	

	Практическое занятие № 42 Отработка упражнений для реализации быстрого прорыва и позиционного нападения.	4	
	Практическое занятие № 43 Выполнение индивидуальных и командных тактических упражнений защиты и нападения.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка перемещения без мяча. Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом, скоростная обводка, обманные движения, финты.	30	ОК 2. ОК 3. ОК 6
Раздел 3. Общая физическая подготовка		50	
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Отработка техники беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение комплексов координационных упражнений. Освоение техники гимнастических упражнений. Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки.	16	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие №44 Выполнение построений, перестроений. Освоение техники различных видов ходьбы: на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спортивная ходьба.	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Практическое занятие №45 Отработка специальных беговых и прыжковых упражнений: бег на прямыхногах, бег с выпрыгиванием на одной ноге, выпрыгивания на прямых ногах.	2	
	Практическое занятие №46 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	Практическое занятие №47 Выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений.	2	
	Практическое занятие №48 Освоение техники гимнастических упражнений: «лодочка», мост, присед углом, кувырок.	2	
	Практическое занятие №49 Совершенствование скоростно-силовой подготовки методом круговой тренировки.	2	

	Практическое занятие №50 Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Практическое занятие №51 Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение техники различных видов ходьбы: на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спортивная ходьба. Совершенствование скоростно-силовой подготовки методом круговой тренировки.	26	ОК 2. ОК 3. ОК 6
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Всего:	340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий (спортивные игры, ролевые игры, работа в малых группах, проведение учебных соревнований).

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал

Перечень оборудования:

1. Спортивный зал (площадки для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках), малый спортивный зал (стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками), тренажерный зал (беговые дорожки, велотренажеры, станок - жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная). Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки.

2. ПК, мультимедийное оборудование:

Компьютер-1шт.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022); Microsoft Office Professional Plus (договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022). ZOOM (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет основные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1 Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/437146> (дата обращения: 01.06.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.06.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/423867> (дата обращения: 01.06.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04486-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415855> (дата обращения: 01.06.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415748> (дата обращения: 01.06.2022). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3.2.3 Профессиональные базы данных:

1. Российская Спортивная Энциклопедия :[сайт].— URL :<http://www.libsport.ru/>(дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный.

3.2.4 Электронные ресурсы:

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» :[сайт]. —URL :<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет :[сайт]. — URL :<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет :[сайт]. — URL :<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации :[сайт]. — URL :http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный.

5. Российский олимпийский комитет :[сайт]. — URL :<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.06.2022). - Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения(знания, умения, практический опыт)	Критерии оценки	Методы оценки
ЗНАНИЯ		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. ОК 2	Владеет пониманием о значении физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Устный опрос на практических занятиях по теме 3.1
основы здорового образа жизни. ОК 2	Демонстрирует системные знания по основам здорового образа жизни.	Защита рефератов по разделу 1
УМЕНИЯ		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2;ОК 3;ОК 6	Владеет и использует навыки для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнения практических заданий и самостоятельной работы по разделам 1,2,3.
ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ		
применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. ОК 3; ОК 6	Демонстрирует навыки владения двигательными действиями для укрепления здоровья.	Выполнения практических заданий и самостоятельной работы по разделам 1,2,3.

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	2 курс			3 курс			4 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
ЮНОШИ									
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	13,8	14,0	14,3	13,2	13,8	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)									
вес до 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
вес более 85 кг	7	4	2	10	7	4	12	10	7
Бег 3000 м (мин.,сек)									
вес до 85 кг	13,10	13,50	14,30	12,35	13,10	13,50	12,00	12,35	13,10
вес более 85 кг	13,50	14,40	15,30	13,10	13,50	14,40	12,30	13,10	13,50
ДЕВУШКИ									

Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек)									
вес до 70 кг	11,20	11,50	12,15	10,50	11,20	11,50	10,15	10,50	11,20
вес более 70 кг	11,55	12,40	13,15	11,20	11,55	12,40	10,35	11,20	11,55

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»

Контрольное упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Передача мяча на скорость (6 м, 30 сек.), количество передач	28	25
2. Ведение мяча с броском из-под щита, количество попаданий из 5 проходов	4	4
3. Скоростное ведение мяча «челнок», сек.	30-19,5	30-24
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков	6	5

Таблица 4.3 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат					Курс
		5	4	3	2	1	
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
3.	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
4.	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
5.	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III,IV
		7	6	5	4	3	
6.	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III
		7	6	5	4	3	
7.	Подачи мяча	8	7	6	5	4	IV
		8	7	6	5	4	

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Мини-футбол»

Упражнение	Ед. измерения	юноши	юноши	юноши	девушки	девушки	девушки
		оценка «отлично»	оценка «хорошо»	оценка «удов.»	оценка «отлично»	оценка «хорошо»	оценка «удов.»
Передача мяча в парах (за 20 сек)	кол-во раз	16	4	8	16	14	8

Ведение мяча с изменением направления	сек	10.0	11.0	12.00	11.5	12.5	14.0
Жонглирование мячом	кол-во раз	16	14	8	16	14	8

Таблица 4.5 – Контрольные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка»

Упражнение	Ед. измерения	юноши «отлично»	юноши «хорошо»	юноши «удов»	девушки «отлично»	девушки «хорошо»	девушки «удов»
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	16	4	8	16	14	8
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	20	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки следующих результатов:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
 - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
 - тест Купера: 12 – минутное передвижение.

При оценке выполнения контрольных упражнений учитывается не только динамика физической подготовленности, но и демонстрация прилежания и стойкой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Примерные темы рефератов по физической культуре**1. Физическая культура и спорт.**

1. Формирование ценностных ориентаций, обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

46. Процесс организации здорового образа жизни.
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

2. Здоровый образ жизни.

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни обучающегося.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
83. Биологические ритмы и сон.
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.

86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
87. Основы спортивной тренировки.
88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
91. Основные системы оздоровительной физической культуры.
92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
110. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

3. Виды спорта.

3.1. Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тюменской области.
129. Баскетбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

3.2. Волейбол.

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.
133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тюменской области.
137. Волейбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

3.3. Лёгкая атлетика.

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тюменской области.
144. Легкая атлетика. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

3.4. Лыжная подготовка.

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тюменской области.
152. Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.

3.5. Плавание.

154. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
155. Плавание в Тюменской области.
156. Плавание. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
157. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

3.6. Футбол.

158. Футбол: азбука футбола.
159. Футбол: техника футбола.
160. Футбол. Организация соревнований.
161. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
162. ФК «Тюмень» - легенда тюменского футбола.
163. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования корганизации, задачи руководителя т. д.)
164. История Тюменского велоспорта.
165. Тюменские велосипедисты – победители.
166. Олимпийские чемпионы – тюменцы

167. Спортивные арены Тюмени.
168. Спортивные общества Тюмени.
169. Основы и организация туризма.
170. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
171. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
172. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.).
173. Развитие экстремальных видов спорта.
174. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
175. Бег, как средство укрепления здоровья.
176. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
177. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
178. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
179. Возникновение и развитие гимнастики.
180. История возникновения и развития зимних видов спорта
181. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
182. Русские национальные виды спорта и игры.
183. Национальные виды спорта и игры народов мира.

4. Олимпийское движение.

184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
188. Развитие Олимпийского движения в России.
189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

5. ГТО

193. История развития ГТО
194. Нормы ГТО
195. Послы ГТО
196. Техника выполнения нормативов ГТО

6. Творческие работы «Я и физкультура»

197. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
198. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
199. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
200. Физическая культура в моей семье.