

*Приложение 3.05
к образовательной программе
по специальности 21.02.02
Бурение нефтяных и газовых скважин*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с:

— Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012, регистрационный № 24480);

— Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 483 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 30.06.2014 г., № 32924);

— примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол №3 от 21 июля 2015 г. (регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.).

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК ООиГСЭД НГО протокол № 11 от 01 июня 2022 г.

Председатель ЦК

 Ю.В. Байбородова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Т.Б. Балобанова

07 июня 2022-г.

Рабочую программу разработал:

Преподаватель высшей квалификационной категории

 С.А. Шпильман

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОУД.05 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППССЗ как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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 достижение 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, учебно-методических 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- современное состояние физической культуры и спорта.
- оздоровительные системы физического воспитания.
- информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- формы и содержание физических упражнений.
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
- правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

уметь (для обучающихся основной медицинской группы):

- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
- составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
- выполнять технику беговых упражнений
- метать гранаты
- выполнять технику лыжных ходов
- выполнять технику общеразвивающих упражнений
- исполнять основные игровые элементы.

уметь (для обучающихся специальной медицинской группы):

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- применять элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- применять технику спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
- выполнять систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности с учетом состояния своего здоровья;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные упражнения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности		2
Тема 1 Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала	2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося Профессионально-прикладная физическая подготовка Основы физической и спортивной подготовки Спорт в физическом воспитании обучающегося Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья ГТО Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом	
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой		115
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические занятия	26
	Техника безопасности на занятия л/а. Техника беговых упражнений	1
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования при беге на короткие дистанции	1
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м./ 500 м.	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования при беге на средние дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2
	Техника бега на дистанции 2000 м / 3000 м.	2
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования при беге на длинные дистанции	2
	Бег: 100метров на время	2
	Бег: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	2
	Техника метания гранаты (набивного мяча)	2
Контрольные упражнения:		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя : 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы 	
Тема 2.2	Практические занятия - Баскетбол	23
Спортивные игры	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи мяча с места	2
	Овладение техникой броска мяча с места	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении	2
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2
	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2
	Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
	Совершенствование техники передачи мяча в паре	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2
	Бросок мяча с места под кольцо, «ведение – 2 шага – бросок»	2
	Учебная игра	3
	Контрольные нормативы:	
	1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками)	
	2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров)	
	3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	
	Практические занятия - Волейбол	30
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2
	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте	2
	Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте	2
	Техника передачи мяча двумя руками после перемещения	2
	Техника нижней подачи	2
	Техника верхней подачи	2
	Техника приема мяча после подачи	2

	Техника прямого нападающего удара	2
	Техника блокировки нападающего удара	2
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2
	Передача мяча над собой снизу	2
	Передача мяча над собой сверху	2
	Передача мяча на точность	2
	Учебная игра с применением изученных положений по упрощенным правилам.	2
	Учебная игра по правилам	2
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)	
Тема 2.3 Легкоатлетическая подготовка	Практические занятия	18*
	Совершенствование техники старта, беговых движений, финиширования	2
	Кроссовая подготовка.	2
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2
	Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60м; бег 100м	2
	Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500м (девушки); бег 3000м (юноши)	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление	2
	Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	2
	Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2,4,6 и обратно	2
	Контрольные упражнения: 1. Бег 3 000 м 2. 6-минутный бег 3. Бег 30 м на время 4. Челночный бег, 310 м 5. Прыжки в длину с места 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	16
	Составление комплекса упражнения для гимнастики (утренней, релаксационной, производственной)	2

Комплекс прыжковых упражнений	2
Упражнения на координацию движений	2
Упражнения на развитие силовых качеств	2
Упражнения на развитие гибкости	2
Упражнения на развитие выносливости	2
Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2
Упражнения для развития различных групп мышц	2
Контрольные упражнения: 1. Наклон вперед из положения стоя 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
	2
Всего	117

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

площадка для игры в баскетбол, волейбол (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи), канат для лазания на крючках, щиты, ворота, сетки, стойки, антенны, стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками, беговая дорожка, станок - жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», перекладина универсальная, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Компьютер - 1 шт.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации учебной программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

3.2.2 Электронные ресурсы:

1. <http://www.libsport.ru/> - Российская Спортивная Энциклопедия.
2. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
3. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет
5. <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет
6. http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp - Международные спортивные федерации
7. <http://www.iasi.org/> - Международная ассоциация спортивной информации
8. <http://www.olympic.ru/> - Российский олимпийский комитет

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 188 с.
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 274 с.
3. Завьялова, Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие / Т. П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 184 с.
4. Завьялова, Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Т. А. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. - применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. - составлять и проводить комплексы утренней, вводной производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности - выполнять технику беговых упражнений - метать гранаты - выполнять технику лыжных ходов - выполнять технику общеразвивающих упражнений - исполнять основные игровые элементы. 	<p>Выполнение практических заданий в соответствии с заданием</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современное состояние физической культуры и спорта. - оздоровительные системы физического воспитания. - информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - формы и содержание физических упражнений. - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. - правила соревнований по избранному игровому виду спорта. 	<p>Полнота продемонстрированных знаний и умение применять их при выполнении практических заданий.</p>	<p>Фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (Приложение 1).

Контроль результатов освоения дисциплины обучающимися специальной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современное состояние физической культуры и спорта. - оздоровительные системы физического воспитания. - информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - формы и содержание физических упражнений. - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. - правила соревнований по избранному игровому виду спорта. 	<p>Полнота продемонстрированных знаний и умение отбирать физические упражнения в соответствии с заданной ситуацией.</p>	<p>Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов (проектов)</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять уровень собственного здоровья по тестам; – составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; – применять элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании; – составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; – применять на практике приемы массажа и самомассажа; – применять технику спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка); – выполнять систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения 	<p>Выполнение практических заданий в соответствии с заданием Демонстрация положительной динамики результативности контрольных упражнений</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>

<p>работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности с учетом состояния своего здоровья; – определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; – выполнять контрольные упражнения. 		
---	--	--

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных упражнений (Приложение 2), уровень теоретической подготовки осуществляется путем проверки рефератов (Приложение 3).

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
	17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
	17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
	17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
	17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
	17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
	17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
ДЕВУШКИ			
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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

**Перечень контрольных упражнений
для оценки уровня развития физических способностей и физической
подготовленности обучающихся специальной медицинской группы**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки -2 км(без учета времени);
7. Тест Купера – 12-минутное передвижение;
8. Бег на лыжах: юноши- 3 км, девушки -2 км (без учета времени).

**Примерные темы рефератов по физической культуре
для обучающихся специальной медицинской группы**

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 к организации, 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.