Филиал Кировского областного государственного профессионального

образовательного бюджетного учреждения

«Кировский многопрофильный техникум» г. Луза

**Рабочая ПРОГРАММа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

*профиль обучения:* естественно-научный

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 31.02.01 Лечебное дело

Луза

2022

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  Предметной (цикловой)  комиссией \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.  Председатель ПЦК  / Печёрина Т.Н. / |  |
| Рассмотрено и одобрено  Предметной (цикловой)  комиссией \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20 г.  Председатель ПЦК  / / |  |
| Рассмотрено и одобрено  Предметной (цикловой)  комиссией \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20 г.  Председатель ПЦК  / / |  |
| Автор  / / преподаватель КОГПОБУ «Кировский многопрофильный техникум».  «08» июня 2020 г. | Эксперт  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  (подпись) (Ф.И.О.)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ученая степень или звание, должность, наименование организации, научное звание) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись  разработчика |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06 , ОК 08, ОК 09.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06  ОК 08  ОК 09 | - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах российской федерации;  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек увеличение продолжительности жизни;  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 136 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 126 |
| **промежуточная аттестация** | **2** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Введение** | | **2** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема 1.1.**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни. | Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие. | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **24** |  |
| **Тема 2.1.**  Бег на короткие дистанции | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).  2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Тест: бег 100м. | 2  2 |
| **Тема 2.2.**  Бег на средние дистанции | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |  |
| 1.Обучение технике бега на средние дистанции.  2.Повторно-переменный бег на отрезках 600-800м.  3.Совершенствование техники бега на средние дистанции.  4.Развитие физических качеств (выносливость).  Тест: бег 500м (девушки), 1000м (юноши). | 2  2  2  2 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема 2.3.**  Эстафетный бег | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 2 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике эстафетного бега.  2. Повторение и совершенствование техники эстафетного бега. Тест: челночный бег 3х10м. | 2 |
| **Тема 2.4.**  Метание гранаты в цель и на дальность | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность.  2.Повторение и совершенствование техники метания гранаты. Тест: метание гранаты на дальность. | 2  2 |
| **Тема 2.5.**  Общая физическая подготовка | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Развитие физических качеств (на тренажерах).  2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики.  3.Упражнения на тренажерах (общая физическая подготовка). | 2  2  2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **18** |  |
| **Тема 3.1.**  Строевые приемы и упражнения | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Строевые приемы: построения, перестроения на месте и в движении.  2.Основные положения рук, ног, туловища. Терминология общеразвивающих упражнений. | 2  2 |
| **Тема 3.2.**  Акробатические упражнения | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике выполнения акробатических элементов.  2.Повторение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов.  3.Составление акробатической комбинации из изученных элементов и прием на оценку. | 4  2  2 |
| **Тема 3.3.**  Опорные прыжки через коня и козла | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения. Страховка.  2.Повторение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги».  3.Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Тест: опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги». | 2  2  2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **32** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема 4.1.**  Техника перемещений и владения мячом | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.  Повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.  2.Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | 2  2 |
| **Тема 4.2.**  Техника нападения | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 10 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Совершенствование техники передвижений, владения мячом.  2.Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.  3.Обучение технике штрафных бросков в корзину.  4.Повторение и совершенствование техники штрафных бросков в корзину.  5.Игра в баскетбол 3х3 на одно кольцо (по заданию преподавателя). | 2  2  2  2  2 |
| **Тема 4.3.**  Техника защиты | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.  2.Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении.  3.Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  4.Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | 2  2  2  2 |
| **Тема 4.4.**  Тактика нападения и защиты | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 10 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  2.Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  3.Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  4.Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра.  5.Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. | 2  2  2  2  2 |
| **Раздел 5. Волейбол** | | **22** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема 5.1.**  Техника стоек и перемещений | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.  2.Повторение и совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, владения мячом. | 2  2 |
| **Тема 5.2.**  Техника владения мячом | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике приема и передачи мяча.  2.Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.  3.Обучение технике подач мяча.  Повторение и совершенствование техники подач мяча. | 2  2  2  2 |
| **Тема 5.3.**  Техника блокирования и нападающего удара | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике блокирования и нападающих ударов.  2.Повторение и совершенствование техники блокирования и нападающих ударов. | 2  2 |
| **Тема 5.4.**  Тактика нападения и защиты | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.  2.Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.  3.Двусторонняя игра с заданиями. | 2  2  2 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | | **34** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема. 6.1.**  Техника попеременного двухшажного хода. | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| 1. Обучение техники попеременного двухшажного хода.  2. Повторение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 4  4 |
| **Тема. 6.2.**  Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1. Обучение техники подъемов и спуска в «основной стойке»  2. Повторение и совершенствование техники подъемов и спуска в «основной стойке» | 4  4 |
| **Тема. 6.3.**  Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **12** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».  2. Повторение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода, спускав в «основной стойке»  2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. | 4  4  4 |
| **Тема. 6.4.**  Техника поворота «переступанием», «плугом». | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».  2. Повторение и совершенствование техники поворота «переступанием», «плугом». | 4  2 |
| **Раздел 7. Совершенствование умений и навыков двигательных действий** | | **36** | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| **Тема 7.1.**  Бег на средние и длинные дистанции | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| 1.Повторение технике бега на средние дистанции.  2.Совершенствование техники бега на средние дистанции.  3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  4.Развитие физических качеств (выносливость). Тест: бег 2000м (дев),3000м (юн). | 2  2  2  2 |
| **Тема 7.2.**  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения прыгуна.  2.Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2  2 |
| **Тема 7.3.**  Общая физическая подготовка | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Развитие физических качеств (комплексы упражнений на различные группы мышц).  2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2  2 |
| **Тема 7.4.**  Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки.  2.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки.  Составление комплекса упражнений на бревне. | 2  2 |
| **Тема 7.5**.  Совершенствование подготовки в волейболе | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Совершенствование техники приема и передачи мяча, подач мяча.  2.Повторение и совершенствование командных тактических действий в нападении защите. Двусторонние игры с заданиями. | 2  2 |
| **Тема 7.6.**  Совершенствование подготовки в баскетболе | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину.  2.Повторение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении.  3.Двусторонние игры с заданиями. Судейство студентами. | 2  2  2 |
| **Тема 7.7.**  Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09, |
| 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  2.Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места | 2  2 |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| **Всего** | | **136** |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием: конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, кольца, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, маты гимнастические, гимнастическая перекладина, стенка шведская, скамейки гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, ракетки для тенниса, щиты [баскетбольные](http://pandia.ru/text/category/basketbol/) с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для мини-футбола, мячи набивные, секундомеры, скакалки, обручи, гимнастические палки, набор фитболов, гранаты для метания, мячи для метания 300гр, мячи для метания 190гр, барьеры легкоатлетические, конусы разметочные, столы для настольного тенниса, ракетки, шарики для игры в настольный теннис, сетка волейбольная, антенны волейбольные, ракетки с воланами для [бадминтона](http://pandia.ru/text/category/badminton/), тренажер «Здоровье», тренажер силовой, шашки, шахматы, жилетки игровые, свисток судейский, насос для накачивания мячей, кегли (комплект), палатки.

Тренажерное оборудование (бицепс машина, голень +Гак машина, грудь машина, станок для жима ногами стоя, скамья, регулируемая горизонтально, стойка для приседания, тренажер силовой, скамья для жима, станок для рычажной тяги, беговая дорожка, стойка для блинов, штанга рекордная, гири 16,24,32 кг).

Мяч баскетбольный (звенящий), мяч волейбольный (звенящий), мяч футбольный (звенящий), мяч футбольный со звуковым сигналом для учащихся с нарушением зрения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямой.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**3.2.1 Печатные издания:**

1.Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Физическая культура: учебник для. Студ. Учреждений сред. Проф. Образования /А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

3. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся  должен уметь  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах российской федерации;  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | \* Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах. (Приложение 1) | Студенты оцениваются на занятиях физической культуры 5 (отлично).  Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра.  Успешно сдаёт или  подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.  4 (хорошо).Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или  подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре, для своего возраста.  3(удовлетворительно)  Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.  Частично выполняет все задания преподавателя,   навыками   самостоятельных   занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.  2 (неудовлетворительно), в Обучающий не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом  не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые  должны быть замечены преподавателем физической культуры. |

\* Приложение 1.

**1 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000м (мин, сек) | 13,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 30м (сек) | 4,60 | 5,00 | 5,40 |
| 3.Бег 60м (сек) | 8,20 | 8,60 | 9,00 |
| 4.Бег 100 м (сек) | 13,80 | 14,20 | 14,80 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 215 | 205 |
| 6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 430 | 415 | 405 |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 9 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 12 | 10 | 7 |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 6 |
| 12. Выход силой (количество раз) | 7 | 6 | 4 |
| 13. Подъём переворотом (количество раз) | 9 | 8 | 6 |
| 14. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 15. Прыжки через скакалку за 1 минуту  ( количество раз) | 135 | 125 | 115 |
| 16. Наклон из положения стоя (см) | 15 | 10 | 5 |
| 17. Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 18. Приём - передача мяча над собой  сверху. | 25 | 20 | 15 |
| 19. Приём- передача мяча над собой  снизу | 25 | 20 | 15 |
| 20. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 5 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек) | 7,0 | 7,5 | 8,0 |

**1 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 11,00 | 11,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,6 | 5,8 |
| 3.Бег 60м (сек) | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 4.Бег 100м (сек) | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 205 | 190 | 175 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 390 | 375 | 360 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 25 | 15 | 10 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 12 | 10 | 9 |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 65 | 50 | 35 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту  ( количество раз) | 135 | 125 | 115 |
| 15.Наклон из положения стоя (см) | 22 | 15 | 10 |
| 16.Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 17.Приём - передача мяча над собой сверху | 25 | 20 | 15 |
| 18.Приём - передача мяча над собой снизу | 25 | 20 | 15 |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5 | 4 | 3 |
| 20. Челночный бег 3x10 м (сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 |

**2 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000м (мин, сек) | 13,00 | 13,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 4,4 | 4,8 | 5,2 |
| 3.Бег 60м (сек) | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| 4.Бег 100м (сек) | 13,5 | 14,0 | 14,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 240 | 220 | 210 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 440 | 420 | 410 |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 25 | 20 | 15 |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 12.Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 13.Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 16.Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 17.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 18.Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 19.Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек) | 6,8 | 7,3 | 7,8 |

**2 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 10,40 | 11,00 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 5,1 | 5,5 | 5,6 |
| 3.Бег 60м (сек) | 9,8 | 10,5 | 10.7 |
| 4.Бег 100м (сек) | 15,6 | 16,0 | 16,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 180 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 400 | 395 | 370 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 15 | 12 | 10 |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 14.Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 15.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 16.Приём передача мяча над собой сверху. | 30 | 25 | 20 |
| 17.Приём передача мяча над собой снизу. | 30 | 25 | 20 |
| 18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |
| 19. Челночный бег 3x10м (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,2 |

**3 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 30 | 25 | 15 |
| 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 6.Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 7.Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 8.Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 9.Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 10.Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 11.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 13.Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |

**3 курс**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 18 | 14 | 10 |
| 3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |
| 5.Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 6. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту ( количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 8.Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 9.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 10.Приём передача мяча над собой сверху. | 30 | 25 | 20 |
| 11.Приём передача мяча над собой снизу. | 30 | 25 | 20 |
| 12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |