

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Калужской области «Колледж транспорта и сервиса» г. Сухиничи

УТВЕРЖДАЮ:   
Директор ГБПОУ КО «КТС»  
ГБПОУ КО «КТС»  
И.Н. Черкасов  
Приказ №79 от 10.04.2017г.



**Рабочая программа  
Учебной дисциплины**

**Физическая культура**

По профессии среднего профессионального образования  
**43.01.09 Повар, кондитер**

Квалификация:  
Повар, кондитер

г. Сухиничи, 2017г.

Рабочую программу составил  
преподаватель ГБПОУ КО «КТС»  
Файзулин Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура**  
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в укрупненную группу профессий и специальностей **43.00.00 Сервис и туризм**.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Колледж транспорта и сервиса»

Разработчик: Файзулин Ташбай Абдулович – руководитель физвоспитания ГБПОУ КО «КТС», преподаватель 1 категории.

## *СОДЕРЖАНИЕ*

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** укрупненной группы профессий **43.00.00 Сервис и туризм**

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

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

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

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

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

<i>Общие и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
<i>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</i>	<i>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах; Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности; Определение этапов решения задачи; Определение потребности в информации; Осуществление эффективного поиска; Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных; Разработка детального плана действий;</i>	<i>Распознавать задачу и/или проблему в профессионально м и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые</i>	<i>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; Алгоритмы выполнения работ в профессиональный и</i>

	<p>Оценка рисков на каждом шагу;</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 2</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач;</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности.</p>	<p>Определять задачи поиска информации;</p> <p>Определять необходимые источники информации;</p> <p>Планировать процесс поиска;</p> <p>Структурировать получаемую информацию;</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации;</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска;</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</p> <p>Приемы структурирования информации;</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации.</p>
<p>ОК 3</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности.);</p> <p>Применение современной научной терминологии;</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования.</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации;</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология;</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p>
ОК 4	Участие в деловом	Организовывать	Психология

Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	общении для эффективного решения деловых задач; Планирование профессиональной деятельности.	работу коллектива и команды; Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	коллектива; Психология личности; Основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке; Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке; Оформлять документы;	Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов.
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности); Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии; Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции; Общечеловеческие ценности; Правила поведения в ходе выполнения; профессиональной деятельности.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности; Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности; Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия

<i>необходимого уровня физической подготовленности.</i>		<i>рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</i>	<i>профессиональной деятельности и зоны риска физического.</i>
---	--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	36
контрольные работы (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	*
<b>в том числе:</b>	
<i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	2
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			2	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		*	
	<i>Не предусмотрено</i>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>			*	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			12	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2. Техника прыжка в длину с места			
	<b>Тематика практических занятий</b>		4	
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>			



<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега по дистанции	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	<b>4</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	

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

	учебной игре»			
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>12</b>	<b>OK 01-06</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>OK 01-06</b> <b>OK 08</b>
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>OK 01-06</b> <b>OK 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	

	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»		2		
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		*		
<b>Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>	
	1.Техника прямого нападающего удара	2			
	Практические занятия		4		
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»		2		
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		2		
	Самостоятельная работа				
	Определяется при формировании рабочей программы		2		
<b>Раздел 5.</b>					
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>	
	1.Техника коррекции фигуры	2			
	Практические занятия		4		
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»		2		
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»		2		
	Самостоятельная работа				
	Определяется при формировании рабочей программы		*		
<b>Дифференцированный зачет</b>			2		
<b>Всего:</b>			<b>40</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая ; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная литература:**

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

**Дополнительная литература:**

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Миროнова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

(Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт:

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5



## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

### **5. Возможности использования программы в других ПООП**

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальности 43.00.00 Сервис и туризм.