

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждено
на заседании педагогического совета
колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
от 26.04.2023 г.
Протокол № 7

Утверждаю
Руководитель ЦИССЗ по специальности
33.02.01 Фармация –
директор колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
Э.Е. Бадалянц
от «26» 04 2023г.



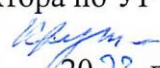
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность СПО 33.02.01 Фармация
Квалификация Фармацевт
очная форма обучения

Ростов-на-Дону
2023

РАССМОТРЕНА
на заседании
цикловой комиссии
общегуманитарных,
социально-экономических
и естественно-научных
дисциплин
от 15.03 .2023 г.
Протокол № 8

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
О.Ю. Крутянская 
« 16 » 03 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по НМР
Н.А. Артеменко 
« 16 » 03 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, зарегистрированного в Минюсте РФ 18.08.2021 г. (регистрационный № 64689) и примерной основной образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация, разработанной ФУМО в 2021 г.

Составитель: *Беляк В.И.*, преподаватель высшей квалификационной категории, Отличник Физической культуры и спорта дисциплины Физическая культура колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

Рецензенты: *Новикова Л.В.*, заведующая аптекой ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.
Павлов Н.И., старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;
Скляр Е.Ю., председатель ЦК общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5. ПРИЛОЖЕНИЕ: КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает развитие следующих общих компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнение основных приемов с	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола;

	<p>мячом и без мяча в баскетболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение основных гимнастических упражнений; - выполнять различные стили плавания. 	<ul style="list-style-type: none"> - техника плавания; - техники безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	132
в т. ч. в форме практической подготовки	130
в том числе:	
Практические занятия	130
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение. Стартовый рейтинг		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Введение. Стартовый рейтинг	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Роль физической культуры и спорта в общекультурном и социальном развитии человека. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организация занятий физической культурой в колледже РостГМУ. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение стартового рейтинга ОФП с целью определения уровня физического развития обучающихся 1-го курса.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №1. Стартовый рейтинг – сдача норм ОФП.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60, 100 м).		
	В том числе практических занятий	6	

	Практическое занятие №2. Обучение технике бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м).	2	
	Практическое занятие №3. Обучение технике спринтерского бега по дистанции. Челночный бег 10 м х 5, техника финиширования.	2	
	Практическое занятие №4. Тренировка в беге на 100 м). Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег 300м – девушки, 500 м – юноши.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4х400).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Прыжок в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №7. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 1.7. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике бега на длинные дистанции, распределение сил по дистанции. Развитие выносливости – выполнение теста Купера (12-ти минутный бег). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс 1 км – девушки, 2 км – юноши. Воспитание выносливости.	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение теста Купера. Воспитание выносливости.	2	

	Практическое занятие №12. Тренировка в беге на длинные дистанции. Без 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени.	2	
	Практическое занятие №13. Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши. Повышение уровня физической подготовки (силы рук, ног, туловища).	2	
Раздел 2. Гимнастика		20	
Тема 2.1 Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика. Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов. Нетрадиционные виды гимнастических упражнений: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика для юношей, стретчинг.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №14. Изучение элементов акробатики (кувырки, стойки, мостики, перевороты). Правила страховки и само страховки.	2	
	Практическое занятие №15. Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Совершенствование элементов акробатики.	2	
	Практическое занятие №16. Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах).	2	
Тема 2.2 Строевые и	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11,

<p>общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p>	<p>Виды общеразвивающих упражнений. Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно, повороты на месте и в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.). Ознакомление с элементами стретчинга, релаксационной и художественной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).</p>		<p>ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>
	<p>В том числе практических занятий</p>	<p>6</p>	
	<p>Практическое занятие №17. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №18. Строевая подготовка. Упражнения с предметами.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №19. Составление и выполнение комплексов УГГ различной направленности.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки», средствами гимнастики.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>6</p>	<p>ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12</p>
	<p>Развитие физических качеств средствами гимнастики: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Система «круговой тренировки»: виды, преимущества и целесообразность. Выполнение комплексов «круговой тренировки» разной направленности.</p>		
	<p>В том числе практических занятий</p>	<p>6</p>	
	<p>Практическое занятие №20. Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики. Выполнение на оценку элементов акробатики.</p>	<p>2</p>	
	<p>Практическое занятие №21. Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений. Упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке.</p>	<p>2</p>	
<p>Практическое занятие №22. Выполнение «круговой тренировки» скоростно-силовой направленности. Выполнение комплекса УГГ на оценку (по частям).</p>	<p>2</p>		

Тема 2.4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		24	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомление с техническими приёмами баскетбола. Специальная разминка баскетболиста. Овладение техникой владения мячом: ведение, передачи, броски. Развитие физических качеств средствами баскетбола.	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №24. Технические приёмы баскетбола: стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки.	2	
	Практическое занятие №25. Освоение техники владения мячом: ловля, передачи, ведение, броски.	2	
	Практическое занятие №26. Ознакомление с правилами баскетбола. Развитие быстроты и координации движений.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11,

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. Развитие логического мышления в баскетболе.		ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	В том числе практических занятий			6
	Практическое занятие №27. Разминка баскетболиста. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Средние и штрафные броски.			2
	Практическое занятие №28. Овладение техническим приёмом баскетбола «ведение – 2 шага – бросок». Эстафеты с элементами баскетбола.			2
	Практическое занятие №29. Совершенствование изученных технических приёмов баскетбола в подвижных играх, эстафетах, двухсторонней игре с заданиями.			2
Тема 3.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Индивидуальные действия в нападении и защите, обманные движения (финты). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, передач; броски в парах, колонах, кругах и т. д. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	В том числе практических занятий			6
	Практическое занятие №30. Овладение техническими приёмами защиты: вырывание, выбивание, перехват, подбор у щита.			2
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.			2
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники ведения, передач, бросков соревновательным методом (эстафеты); двухсторонняя игра с элементами судейства.			2

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольного норматива: бросок мяча со средней дистанции. Совершенствование технических приёмов баскетбола в двухсторонней игре. Практика судейства.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	Практическое занятие №34. Разминка баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места.	2	
	Практическое занятие №35. Учебная игра с заданиями. Закрепление навыков практического судейства.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		18	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 36. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 4.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Совершенствование передач.	2	
Тема 4.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 38. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 4.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 39. Обучение технике нападающего удара.	2	

Тема 4.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 4.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более – 2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 41. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 4.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 42. Блокирование.	2	
Тема 4.8.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Совершенствование техники постановки блока.	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 4.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. Плавание.		14	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 45. Техника безопасности на воде.	2	

Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике движения ног.		
Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 47. Обучение технике движения рук.		
Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 48. Обучение технике плавания «кролем».		
Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение техники движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 49. Обучение технике плавания «брассом».		
Тема 5.6.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

Обучение старту пловца.	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 50. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 51. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		14	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 52. Кроссовая подготовка	2	
Тема 6.2. «Круговая тренировка».	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 53. «Круговая тренировка».	2	
Тема 6.3. Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Дозированная ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие № 54. Дозированная ходьба. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	2	
	Практическое занятие № 55. Бег 2-3 км Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	2	
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 56. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол, бадминтон. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 57. Развитие выносливости. Кросс.	2	
Тема 6.6. Сдача зачетных нормативов ОФП.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Сдача зачетных нормативов ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине; сгибание рук в упоре лежа: с колен – девушки, подтягивание на перекладине – юноши; приседание на одной ноге: с опорой – девушки, без опоры – юноши; прыжки на скакалке (количество раз в мин.).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 58. Сдача зачетных нормативов ОФП.	2	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля		14	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 59. Обучение методике коррекции телосложения студентов.	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 60. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения. Профилактика нарушений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 61. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
Тема 7.4.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Организация и подготовка туристического похода. Туризм как форма активного отдыха и укрепления здоровья, виды туризма. Укладка и транспортировка рюкзака, техника передвижения. Разбивка бивуака, установка палатки, режим передвижения по местности, продукты питания. Личная гигиена, соблюдение техники безопасности, материально-техническое обеспечения похода.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 62. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Практическое занятие № 63. Навыки туриста: укладка рюкзака, установка и укладка палатки, ориентирование на местности.	2	
Тема 7.5. Методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 64. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 65. Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Всего:	132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- спортивный инвентарь;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дротиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

Лицензионное программное обеспечение:

1. Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).

2. System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

3. Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).

4. Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);

5. Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);

6. Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);

7. Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор

№13466/PHД1743/PGМУ1679 от 28.10.2015);

8. Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 273-А/2023 от 25.07.2024).

9. Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.

10. МойОфис стандартный 2, 10шт., лицензия ПР0000-5245 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)

11. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензии: 216100055-smo-1.6-client-5974, m216100055-alse-1.7-client-max-x86_64-0-5279 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)

12. Astra Linux рабочая станция, 150 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-9783 (Договор № 328-А/2022 от 30.09.2022)

13. Astra Linux рабочая станция, 60 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

14. Astra Linux сервер 10 шт. лицензия: 216100055-alse-1.7-server-medium-x86_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

15. МойОфис стандартный 2, 280шт., лицензия: ПР0000-10091 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

16. Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия: Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro Contact Center 5 domains . (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

17. Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия: 87A85 3629E CSED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)

18. МойОфис стандартный 2, 600шт., лицензия: ПР0000-24162 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

19. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для клиента 800шт : 216100055-ald-2.0-client-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

20. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для сервера 2шт : 16100055-ald-2.0-server-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

21. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-FСТЕК-x86_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

22. Astra Linux сервер, 16 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-server-max-FСТЕК-x86_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

23. МойОфис Частное Облако 2, 900шт., лицензия: ПР0000-24161 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией

выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020 – 221 с. - ISBN 978-5-222-32352-6.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 215 с. - ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – ISBN 978-5-534-16290-5.

2. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.». - Текст электронный.

3. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.». - Текст электронный.

4. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст:

электронный.

6. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.

7. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разраб. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.

9. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю.Марков, 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 40 с. – ISBN 978-5-507-46136-3.

10. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7.

11. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов и практ. работников / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 279 с.

12. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.

Интернет-ресурсы:

№ п\п	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/oracg/	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО»; «Медицина. Здравоохранение. СПО»; «Психологические науки»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Политехресурс». – URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. – URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ

4.	Российское образование. Единое окно доступа: - URL: http://window.edu.ru/	Открытый доступ
5.	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://www.edu.ru/index.php	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: https://femb.ru/femb/	Открытый доступ
7.	Словари онлайн. - URL: http://dic.academic.ru/	Открытый доступ
8.	Президентская библиотека : сайт. - URL: https://www.prlib.ru/collections	Открытый доступ
9.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/	Открытый доступ
10.	КиберЛенинка : науч. электрон. биб-ка. - URL: http://cyberleninka.ru/	Открытый доступ

Интернет – ресурсы:

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: www.school.edu.ru
5. Спортивная Россия – отраслевой агрегатор [Электронный ресурс]. URL: www.infosport.ru
6. Журнал «Физкультура и спорт». [Электронный ресурс]. URL: <http://fis1922.ru/>

Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU
2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника плавания; – техника безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе; – выполнение основных гимнастических упражнений; – выполнять различные стили плавания. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

Приложение к рабочей
программе учебной
дисциплины ОГСЭ. 04.
Физическая культура

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

специальность СПО 33.02.01 Фармация
Квалификация Фармацевт
очная форма обучения

Ростов-на-Дону
2023

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2021г. №449 и рабочей программой соответствующей учебной дисциплины.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО РостГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж.

Составитель: *Беляк В.И.*, преподаватель высшей квалификационной категории колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме¹ дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с:

программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 33.02.01 Фармация;

программой учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

¹ Соответствует учебному плану специальности СПО

2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести умения:

- бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхних и нижних подач, передач, блокирования, нападающего удара;
- выполнения основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;
- выполнения основных гимнастических упражнений;
- выполнения различных стилей плавания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести знания:

- основ здорового образа жизни;
- техники двигательных действий в легкой атлетике;
- техники базовых элементов волейбола и баскетбола;
- техники плавания;
- техники безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

Способствовать формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

3. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника плавания; – техника безопасности при выполнении физических упражнений и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе; – выполнение основных гимнастических упражнений; – выполнять различные стили плавания. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносятся на итоговую оценку обучающихся, а являются предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля по дисциплине Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Введение. Стартовый рейтинг			
1.	Стартовый рейтинг – сдача норм ОФП	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контрольные нормативы стартового рейтинга
Раздел 1. Легкая атлетика			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Прыжок в длину с места	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Развитие скоростно – силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
7.	Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
Раздел 2. Гимнастика			
9.	Тема 2.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий Тесты ОФП.

10.	Тема 2.2. Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий Оценка качества составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
11.	Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение на оценку элементов акробатики, комплексов УТГ (по частям).
12.	Тема 2.4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
Раздел 3. Баскетбол			
13.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча в кольцо	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
14.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
15.	Тема 3.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
16.	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
Раздел 4. Волейбол			
17.	Тема 4.1. Техника стоек, перемещений. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий.
18.	Тема 4.2. Техника нижней прямой подачи и приёма мяча после неё.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий.
19.	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий.
20.	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий

21.	Тема 4.5.Совершенствование техники нападающего удара	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
22.	Тема 4.6. Обучение техники постановки блока	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
23.	Тема 4.7. Блокирование	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
24.	Тема 4.8. Совершенствование техники постановки блока	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
25.	Тема 4.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по волейболу.
Раздел 5. Плавание			
26.	Тема 5.1. Техника безопасности на воде	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
27.	Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
28.	Тема5.3. Обучение технике движения рук	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
29.	Тема5.4. Обучение технике плавания «кролем»	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
30.	Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом»	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
31.	Тема 5.6. Обучение старту пловца	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
32.	Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по плаванию.

Раздел 6. Общая физическая подготовка			
33.	Тема 6.1. Кроссовая подготовка	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
34.	Тема 6.2. Круговая тренировка	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
35.	Тема 6.3. Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
36.	Тема 6.4. Развитие скоростно – силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
37.	Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
Раздел 7. Оценка физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля			
38.	Тема 7.1. Основы методики оценки коррекции телосложения	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
39.	Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
40.	Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
41.	Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
42.	Тема 7.5. Методика проведения закаливающих процедур	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
43.	Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
44.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения

			практических умений
--	--	--	---------------------

Для подготовки обучающихся к практическим занятиям и самоконтроля физического развития рекомендовано использовать методическое пособие «Паспорт здоровья», в котором содержится необходимый объем тестов и специальных заданий для подготовки к сдаче дифференцированного зачета.

5. Контрольные тесты входного контроля.

1. Бег 100м (сек): 16,5 – «5», 17,5 – «4», 18,5 – «3» (дев.); 13 – «5», 14 – «4», 15 – «3» (юн.);
2. Прыжки в длину с места (см): 170 – «5», 160 – «4», 150 – «3» (дев.); 220 – «5», 200 – «4», 180 – «3» (юн.);
3. Поднятие туловища (кол раз): 10 – «3», 20 – «4», 30 – «5» (дев.); 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.);
4. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз.): 10 – «3», 17 – «4», 25 – «5» (дев.);
Подтягивание на перекладине (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (юн.);
5. Приседание на одной ноге (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (дев.- с опорой на одну руку, юноши – без опоры).

6. Комплект заданий промежуточного контроля.

1. Прыжки на скакалке (кол. раз /мин): 100 – «3», 110 – «4», 120 – «5».
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз /мин): 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (дев.); 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5» (юн.).
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 10 – «3», 20 – «4», 30 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.).
4. КСУ (комплексное силовое упражнение) – кол раз в мин., 30 сек – пресс, 30 сек – отжимание: 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (сумма по результатам двух упражнений).
5. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200м (дев.); от 1000 – 1500м (юн.).

7. Комплект заданий итогового дифференцированного зачета.

1. Бег на дл. дист. (мин/сек.): 2000 м (дев.) 10.30 – «5», 11.30 – «4», 12.30 – «3»; 3000 м (юн.) 12.30 – «5», 13.30 – «4», 14.30 – «3».
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз): 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5» (дев.); 40 – «3», 50 – «4», 60 – «5» (юн.).
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 15 – «3», 25 – «4», 35 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.).
4. Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.): 130 – «3», 140 – «4», 150 – «5».
5. Приседания на одной ноге (кол. раз): 9 – «3», 12 – «4», 15 – «5» (дев. – с опорой на одну руку, юн. – без опоры).

8. Комплект заданий в тестовой форме по всем разделам программы с эталонами ответов

8.1. Раздел программы: Легкая атлетика.

Контрольная работа (теоретическая часть).

Вариант 1.

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин?
 2. Дистанция марафонского бега равна _____ км _____ м.
 3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:
 - а). _____;
 - б). _____;
 - в). _____;
 - г). _____;
 - д). _____.
- Дополни:
4. _____ в прыжках в длину с разбега существуют способы:
 - а) согнув ноги;
 - б) _____;
 - в) _____.
 5. Условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:
 - а) старт;
 - б) _____;
 - в) _____;
 - г) _____.
 6. к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:
 - а) диск;
 - б) _____;
 - в) _____;
 - г) _____;
 - д) _____;
 - е) _____.
 7. Перечислить специальные упражнения метателя:

_____.
 8. Дать определение легкоатлетическому термину:
«Ритм – это _____
_____».
 9. Выбери правильный ответ:
к бегу на короткие дистанции относятся:
 - а) бег на 100 м;
 - б) бег на 200 м;
 - в) бег на 400 м;
 - г) бег на 800 м.

10. Назвать причины возникновения травм и меры профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой:

Вариант 2.

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у женщин?

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:

- а) _____;
- б) _____;
- в) _____.

3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:

- а) _____;
- б) _____;
- в) _____;
- г) _____;
- д) _____.

4. Дополни:

в прыжках в высоту с разбега существуют способы:

- а) «перешагивание»;
- б) «_____»;
- в) «_____»;
- г) «_____».

5. Дополни:

в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:

- а) разбег;
- б) _____;
- в) _____;
- г) _____.

6. Дополни:

к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:

- а) толкание ядра;
- б) _____;
- в) _____;
- г) _____.

7. Перечислить специальные упражнения

бегуна: _____

8. Дать определение легкоатлетическому термину:

«Темп – это

9. Выбери правильный ответ:

к бегу на средние дистанции относятся:

- а) бег на 400 м;
- б) бег на 800 м;
- в) бег на 1000 м;
- г) бег на 1500 м.

10. Назвать методы контроля за физической нагрузкой в процессе занятий лёгкой атлетикой:

Эталоны ответов на комплект заданий в тестовой форме.

Легкая атлетика.

Вариант 1.

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез.
Спортивная ходьба (50км); метания (диск, копье, молот, ядро);
Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 10-тиборье.
2. 42 км 195 м.
3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:
 - а) короткие дистанции (100, 200, 400м);
 - б) средние дистанции (800,1500м);
 - в) длинные дистанции (3, 5км);
 - г) марафонский бег (42км195м);
 - д) эстафетный бег, бег с барьерам, бег с препятствиями.
4. Дополни:
в прыжках в длину с разбега существуют способы:
 - б) прогнувшись;
 - в) ножницы.
5. Дополни:
условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:
 - а) старт;
 - б) стартовый разбег;
 - в) бег по дистанции;
 - г) финиш.

6. Дополни:

к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:

- а) диск;
- б) копье;
- в) молот;
- г) ядро;
- д) граната;
- е) мяч.

7. Перечислить специальные упражнения метателя: метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча двумя руками из-за головы, броски малого мяча с места в цель, тренировка в принятии положения «натянутого лука», скрестные шаги.

8. Дать определение легкоатлетическому термину:

«Ритм – это определенное чередование беговых шагов».

9. а, б, в.

10. Нарушение техники безопасности на различных видах, неадекватность физических нагрузок, недостаточная физ. подготовленность, плохие погодные условия, отсутствие разминки, несоблюдение возрастных, половых и физиологических особенностей организма, несоответствующая спортивная экипировка, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, плохое самочувствие) и др.

Вариант 2.

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез.
Спортивная ходьба (20км); метания (диск, копье, молот, ядро);
Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 7-миборье.

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:

- а) «на старт»;
- б) «внимание»;
- в) «марш».

3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:

- а) в длину с места;
- б) в длину с разбега;
- в) в высоту с разбега;
- г) в высоту с шестом;
- д) тройной с разбега.

4. Дополни:

в прыжках в высоту с разбега существуют способы:

- а) перешагивание («ножницы»);
- б) «перекат»;
- в) «перекидной»;
- г) «волна»;
- д) «фосбери-флоп».

5. Дополни:

в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:

- а) разбег;
- б) толчок;
- в) полет;
- г) приземление.

6. Дополни:

к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:

- а) толкание ядра;

- б) метание диска,
 - в) метание копья,
 - г) метание молота.
7. Перечислить специальные упражнения бегуна:
бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, правым (левым) боком приставными прыжками, скрестным шагом, семенящий бег, многоскоки, бег с ускорением, бег в припрыжку и др.
8. Дать определение легкоатлетическому термину:
«Темп – это скорость с которой спортсмен пробегает определенный отрезок дистанции».
9. Выбери правильный ответ: а, б, в.
10. показания пульса (ЧСС), частота дыхания, показания АД, обильное потоотделение, изменение цвета лица, тремор конечностей, снижение работоспособности.

8.2. Раздел программы: Спортивные игры.

8.2.1. Волейбол.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ.

1. Волейбол зародился в:
 - а) 1895 г;
 - б) 1985 г;
 - в) 1921 г;
 - г) 1964 г
2. Игра с мячом, на площадке размером 50x20 м. с травяным покрытием, с натянутой веревкой посередине поля на высоте 2м. Команда состоит из 5-ти человек, задача которых – перевести мяч на сторону противника ударом кулака или предплечья. Она называется:
 - а) волейбол;
 - б) кортенбол;
 - в) фаустбол;
 - г) сервезбол;
 - д) прелльбаль

Дополни предложения.

3. В волейбол играет команда из _____ человек на площадке, размером _____. Площадку делит пополам _____ линия. Высота женской сетки составляет _____. Команда получает очко, если:

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в защите считаются:

- а) нападающий удар;
- б) блокирование;
- в) падение;
- г) передача мяча;
- д) подача мяча;
- е) прием мяча

5. Виды передач мяча:

- а) _____ ;
- б) _____ ;
- в) _____ ;
- г) _____ .

6. Классификация видов подач:

- а) _____ ;
- б) _____ .

7. Опишите технику верхней прямой подачи.

8. Из каких фаз состоит нападающий удар:

- а) _____ ;
- б) _____ ;
- в) _____ ;
- г) _____

9. За один розыгрыш мяча игрокам разрешается осуществлять

_____ касания.
Выбери правильный ответ.
10. Сколько судей обслуживают матч:

- а) два;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять

Вариант 2.

Выбери правильный ответ.

1. Впервые волейбол был включен в программу Олимпийских игр в:
а) 1895 г;
б) 1921 г;
в) 1949 г;
г) 1964 г

2. Игра с мячом, на площадке размером 15x7,5 м., с натянутой веревкой посередине поля на высоте 40см. Команда состоит из 4-х человек, двое играют впереди, двое сзади, мяч надо ударять только кулаком.
Она называется:
а) волейбол;
б) кортенбол;
в) фаустбол;
г) сервезбол;
д) прелльбаль

Дополни предложения.

3. В волейбол играет команда из _____ человек на площадке, размером _____. Короткие линии площадки называются _____, а длинные - _____. Высота мужской сетки составляет _____. Игра состоит из _____ партий. Каждый розыгрыш мяча приносит _____ очко одной из команд. Каждая половина площадки состоит из зоны _____ и _____.
Подача мяча производится из-за _____ линии.

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в нападении считаются:
а) нападающий удар;
б) блокирование;
в) падение;
г) передача мяча;
д) подача мяча;
е) прием мяча;
ж) перемещения
5. Виды подач мяча:
а) _____;
б) _____;
в) _____;
г) _____;
д) _____;
е) _____;
ж) _____
6. Игроки, владеющие мячом, называются _____.

7. Опишите технику нижней прямой подачи _____

8. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке?

а) _____;

б) _____;

в) _____;

г) _____

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки:

а) две;

б) три;

в) пять.

Выбери правильный ответ.

10. Сколько игроков играют в пляжный волейбол:

а) два;

б) три;

в) четыре;

г) пять.

Эталоны ответов.

Спортивные игры. Волейбол.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ. 1а (В.Морган, США); 2в (фаустбол).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м.**, площадку делит пополам **средняя** линия, высота женской сетки **224см**, партия играется до **25** очков, каждый розыгрыш очка начинается с **подачи**. Команда получает очко, если: **мяч касается площадки на стороне соперника или игроки одной из команд допускают техническую ошибку** (заступ, более 3-х передач, нарушение расстановки, подача в сетку или за пределы площадки, неправильная замена и др.).

4. Выбери правильный ответ: б, г, е.

5. Виды передач мяча:

а) двумя руками снизу;

б) двумя руками сверху;

в) одной рукой сбоку;

г) одной рукой снизу

6. Классификация видов подач:

а) нижняя;

б) верхняя

7. Опишите технику верхней прямой подачи: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая (правая) нога на шаг вперед, подброс мяча вверх – замах правой (левой), удар над головой сверху – вперед, рука прямая, кисть напряжена.

8. Из каких фаз состоит нападающий удар:

а) разбег;

б) толчок;

в) удар;

г) приземление

9. 3 касания.

10. Выбери правильный ответ: 10 г.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ. 1д (XVIII Олимпийские игры, г. Токио); 2д (прелльбаль).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м**, короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные – **боковыми**, высота мужской сетки **243см**, игра состоит из **3-х** или **5-ти** партий.
Каждый розыгрыш мяча приносит **1очко** одной из команд, каждая половина площадки состоит из зоны **нападения** и **защиты**, подача мяча производится из-за **лицевой** линии.

4. Выбери правильный ответ: а, г, д, ж

5. Виды подач мяча:

- а) нижняя прямая;
- б) нижняя боковая;
- в) верхняя прямая;
- г) верхняя боковая;
- д) в прыжке;
- е) планирующая;
- ж) силовая

6. Игроки, владеющие мячом, называются **нападающие**.

9. Стоя лицом к сетке, удар по мячу производится сзади, левая нога на пол шага впереди, подброс левой рукой, на высоте пояса наносится удар основанием ладони вперед-вверх, рука прямая, центр тяжести во время удара переносится на левую ногу.

10. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке:

- а) исх. положение;
- б) подброс;
- в) замах;
- г) удар.

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки: в.

10. Выбери правильный ответ: а.

8.2.2. Баскетбол.

Вопросы для подготовки к текущему контролю по разделу программы Баскетбол. «Спортивные игры».

1. История возникновения и развития мирового баскетбола. Баскетбол России.
2. Правила игры в баскетбол Оборудование и инвентарь.
3. Технические приемы баскетбола в нападении.
4. Технические приемы баскетбола в защите.
5. Тактика нападения в баскетболе.
6. Тактика защиты в баскетболе.
7. Подвижные игры с элементами баскетбола, привести примеры.
8. Игры родственные баскетболу (мини-баскетбол, стритбол, кортбол).
9. Расстановка игроков на площадке. Амплуа игроков.
10. Правила организации и проведения соревнований.

Баскетбол.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ

1. Где и когда зародился баскетбол:

- а) 1981 г;
- б) 1895 г;
- в) 1908 г;
- г) 1964 г

2. Основные правила игры:

- а) 3-х секунд;
- б) 8-ми секунд;
- в) 24-х секунд;
- г) 2-х шагов;
- д) 3-х шагов;
- е) 3-х метров

3. Где и когда баскетбол появился в России:

- а) 1895 г;
- б) 1901 г;
- в) 1924 г;
- г) 1956 г

Перечислить

4. Виды бросков по кольцу:

- а) двумя руками: _____;
- б) одной рукой: _____;
- в) одной и двумя руками: _____

5. Основные технические приемы нападающих:

а) без мяча:

_____ ;

б) с мячом:

б. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером _____, количество полевых игроков по _____ от каждой команды, плюс _____ запасных, матч начинается в центре площадки посредством _____. Высота кольца _____, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с _____ по _____.

1. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок вел мяч, взял его в руки, затем снова повел - _____

2. Перечислить спортивные игры семейства баскетбола, указав их особенность:

а) _____

б) _____

в) _____

9. Сколько времени продолжается баскетбольный матч:

10. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч:

а) один;

б) два;

в) три;

г) четыре;

д) пять.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ

1. Впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в:

а) 1896 г;

б) 1936 г;

в) 1948 г;

г) 1956 г

2. Три основных вида наказаний в баскетболе:

а) штрафной бросок;

б) свободный бросок;

в) удаление;

г) предупреждение;

д) технический фол

3. Год рождения Донского баскетбола:

а) 1908 г;

б) 1920 г;

в) 1934 г;

г) 1952 г

Перечислить

4. Виды передач в баскетболе:

- а) двумя руками: _____
б) одной рукой: _____.

5. Основные технические приемы защитников:

б. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером _____. Короткие линии площадки называются _____, длинные _____.
Линия штрафного броска находится на расстоянии _____ от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии _____. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за _____ персональных замечаний.

7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках -

_____.

8. Назвать тактические приемы баскетбола

а) в нападении: _____

б) в защите : _____

9. Дать определение баскетбольным терминам:

а) «дриблинг» – _____

б) «плеймейкер» – _____

в) «прессинг» - _____

г) «фол» - _____

д) «финт» - _____

10. Сколько дополнительных пятиминуток дается для определения победителя:

а) одна;

б) две;

в) три;

г) четыре;

д) неограниченное количество

Эталоны ответов.

Баскетбол.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ:

1. а (США, Джеймс Нейсмит);

2. а, б, в, г;

3. б (Санкт - Петербург).

4. Перечислить виды бросков по кольцу:

а) от груди, сверху в прыжке, снизу (в движении);

б) от плеча, сверху в прыжке, «крюком», снизу (в движении);

в) сверх – вниз, добивание (в прыжке)

5. Технические приемы нападения:

а) стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, борьба за отскок;

б) ловля, передачи, ведение, броски в корзину, добивание (в прыжке)

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15м**, количество полевых игроков по **5** от каждой команды, плюс **5 - 7** запасных, матч начинается в центре площадки посредством **спорного розыгрыша**. Высота кольца **3,05м**, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с **4-го по 15-ый**.

7. Двойное ведение.

8. Спортивные игры семейства баскетбола:

а). Мини баскетбол – баскетбол для детей, уменьшенный размер площадки, ниже высота кольца, упрощенные правила с определенными ограничениями;

б). Стритбол - игра 3x3 на одно кольцо (4-ый в запасе), игра заканчивается через 20 мин. «грязного» игрового времени, или когда одна из команд набирает 16 очков, или разница в счете составляет 8 очков;

в). Кортбол – Кольцо крепиться к металлической стойке без щита и располагается в центре игровой площадки. Количество игроков произвольное.

9. Продолжительность матча – б.

10. Количество судей – д.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ:

1. б (XI Олимпийские игры, Берлин);

2. а, в, д;

3. б.

4. Виды передач:

а). двумя руками: от груди, сверху, снизу, сбоку;

б). одной рукой: от плеча, сверху («крюком»), снизу, сбоку.

5. Технические приемы защитников:

Стойки, передвижения, остановки, вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча и финты.

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15**. Короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные – **боковыми**. Линия штрафного броска находится на расстоянии **6-ти м.** от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии **6,25м**. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за **5** персональных замечаний.

7. Пробежка.

8. Тактические приемы баскетбола:

8а – быстрый прорыв, позиционное нападение;

8б – зонная система защиты, личная система защиты, смешанная защита.

9. Дать определение баскетбольным терминам:
- а) «дриблинг» – ведение мяча одной рукой;
 - б) «плеймейкер» – разыгрывающий защитник («дирижер»);
 - в) «прессинг» – личная жесткая защита по всему полю;
 - г) «фол» – персональное замечание при грубом нарушении правил;
 - д) «финт» – обманное движение с целью освобождения от опеки
10. Дополнительные 5-ти минутки: д.

8.3. Раздел программы: Гимнастика

8.3.1. Физические качества человека.

Вариант 1.

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.
2. Средства физического воспитания.
3. Средства для развития силовых способностей человека.
4. Контрольные упражнения для оценки силы.
5. Быстрота (определение), проявление быстроты.
6. Методы воспитания быстроты.
7. Контрольные упражнения для оценки быстроты.
8. Методы воспитания выносливости.
9. Гибкость (определение). Средства развития гибкости.
10. Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания.
2. Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.
3. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).
4. Понятие простой и сложной двигательной реакции.
5. Выносливость, ее виды.
6. Средства воспитания выносливости.
7. Контрольные упражнения для оценки выносливости.
8. Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.
9. Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.
10. Средства развития ловкости и координационных способностей.

Эталоны ответов.

Физические качества человека.

Вариант 1.

1. Физические качества человека – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2. Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Физические упражнения – это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др.

Гигиенические факторы – это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).

3. Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.
4. Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс – поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге – «пистолеты»).

5. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная(скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6. Повторный (интервальный) – упр. с определенной частотой, переменный – чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный – самый эффективный.
7. Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции(30,60,100м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8. Равномерный - продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный – повторное выполнение упр. небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха.
Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9. Гибкость – это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10. Ловкость – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость(координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима Методы развития ловкости: повторный, непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.
2. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
3. Метод максимальных усилий – упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий – упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного; динамических усилий - скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) – кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.
4. Методические принципы и формы физического воспитания. Методические принципы - основные положения, которых необходимо придерживаться при

решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, наглядность). Формы физического воспитания: обязательные учебные занятия, самостоятельные занятия во внеурочное время, физические упражнения в режиме дня, учебно-тренировочные занятия в недельном цикле, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

5. Выносливость – способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) – способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) – способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).
6. Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки -130-160 уд./мин, в период отдыха -110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.
7. Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000м у женщин и 3000м у мужчин, тест Купера – 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости – прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)
8. Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость – это растяжение мышц в движениях (махи); статическая гибкость (смешанная) – это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.
9. Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест – шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.
10. Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 150-160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4x10м, сек.).

8.3.2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Выбрать правильные варианты ответов.

1. Разминка проводится:
 - а) в вводной части учебно-тренировочного занятия;
 - б) в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
 - в) в основной части учебно-тренировочного занятия;
 - г) в заключительной части учебно-тренировочного занятия
2. Целью разминки является:
 - а) снижение функциональной активности организма;
 - б) обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
 - в) обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности;
 - г) решение наиболее значимых оздоровительных задач
3. В разминку **НЕ** включаются:
 - а) упражнения на гибкость;
 - б) дыхательные упражнения;
 - в) упражнения высокой интенсивности;
 - г) упражнения на растягивание мышц
4. Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно:
 - а) 8-10;
 - б) 18-20;
 - в) 12-16;
 - г) 6-8
5. В комплексы утренней гигиенической гимнастики **не** рекомендуется включать:
 - а) статические упражнения;
 - б) упражнения на гибкость;
 - в) упражнения на выносливость;
 - г) упражнения со значительными отягощениями
6. Цель утренней гигиенической гимнастики:
 - а) активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности;
 - б) повышения уровня физической подготовленности;
 - в) снижение массы тела;
 - г) предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности
7. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет:
 - а) 10-15 мин; б) 20-30 мин; в) 40-50 мин; г) 6-10 мин
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе состоит:
 - а) из 6-8 упражнений;
 - б) из 16-18 упражнений;
 - в) из 18-20 упражнений;
 - г) из 8-15 упражнений
9. Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать:
 - а) с водных процедур;
 - б) с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений;
 - в) с медленного бега;
 - г) с упражнений на быстроту
10. Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики
 - а) для мышц туловища;
 - б) для всего тела;

- в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
- г) для мышц

Эталоны ответов.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

1. б;
2. б, в;
3. в;
4. а;
5. а, в, г;
6. а, б;
7. а;
8. г;
9. б;
10. 1 в, 2 а, 3 г, 4 б.

9. Критерии оценки

1. Критерии оценки тестовых контрольных работ:

1. Правильный ответ – 1 балл;
2. Неполный ответ – 0,5 балла;
3. Неправильный ответ – 0 баллов.

При наборе от 8-ми до 10-ти баллов ставится оценка «отлично», от 6-ти до 8-ми баллов оценка «хорошо», от 4-х до 6-ти баллов оценка «удовлетворительно», менее 4-х – «неудовлетворительно».

2. Комплект зачетных нормативов по всем видам программы

Таблица № 1

Зачетные нормативы по легкой атлетике

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек.)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	4,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8
2	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
3	Бег (мин/сек): 500 м (девушки) 1000 м (юноши)	4,00	3,35	3,20	2,20	2,10	2,05	3,35	3,30	3,20	2,15	2,05	2,00
4	Бег (мин/сек): 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	15,00	14,00	13,00	13,10	12,50	11,30	14,45	13,45	12,45	12,50	11,40	11,0

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	6-минутный бег(м)	1330	1430	1530	1100	1150	5200	1330	1430	1530	1100	1150	1200
2	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180
3	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
4	Поднимание и опускание туловища, лежа па животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	Подтягивание (кол-во раз): в висе – юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) – девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
7	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
8	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
9	Индекс Руфье	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, техника (кол-во раз)	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в пределах площадки (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50
2	Ведение мяча от середины площадки, бросок по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки, техника попадания)		1	2		1	2						
6	Ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)	1	2	3	1	2	3						

Контрольные задания по гимнастике:

1. Выполнение на оценку элементов акробатики (кувырки, мостики, перевороты, шпагаты).
2. Составление и выполнение на оценку комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Выполнение комплексов корригирующих упражнений при нарушении осанки.

Контрольный норматив по плаванию:

Проплывание избранным способом (брас, кроль на груди или спине) расстояния 15-25 метров без учета времени.

Тесты итоговой аттестации (дифференцированный зачет)

Таблица № 5

№	Вид тестирования	Результаты					
		юноши			девушки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
2	Тест на силовую подготовленность: Юноши: подтягивание на перекладине поднятие ног к перекладине из виса (кол-во раз) Девушки: отжимание от гимнастической скамейки поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (раз в мин.)	14 14	11 12	9 10	14 35	12 30	10 25
3	Тест на общую выносливость: Юноши – бег 3000 м (мин., сек.) Девушки – бег 2000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,30	11,0	11,50	12,30
4	Тесты по ОФП:						
	12-минутный бег (тест Купера), метры	2500	2100	1800	2150	1900	1600
	КСУ (комплексное силовое упражнение (кол-во раз): Поднятие туловища – 30 сек. Отжимание от пола в упоре на коленках – 30 сек.)	50	40	25	50	40	25
	Приседания на правой и левой ноге (кол-во раз): Юноши – без опоры Девушки – с опорой одной рукой	14	12	10	14	12	10
5	Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.)	140	120	100	150	140	130