

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе



Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от « 27 » августа 2020г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от « 24 » августа 2020 г.
№ 494/3149

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта(базовая подготовка)


Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Курс	2-4	1-3
Семестр	3-8	1-6
Аудиторная учебная нагрузка, час., в том числе	166	166
- теоретическое обучение, час.	12	12
- практическое обучение, час.	154	154
- лабораторные работы, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт	дифференцир.зачет дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт дифференцир.зачёт
Самостоятельна работа, час.	166	166
Максимальная учебная нагрузка, час.	332	332

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта(базовая подготовка)утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №383 от 22.04.2014 года

Разработчик:

 / Трофимишин П. И./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

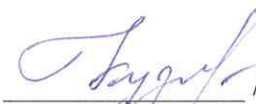
Рецензент:

 / Бойко И. А./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 11 » марта 2020г.


Председатель ЦК  / Бойко И.А./

Проверено:

Зав. библиотекой  / Кузнецова В.В. /

Методист  / Потапова Ю.В. /

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от « 25 » марта 2020г.

Председатель Методического совета  /Мовшук О.Е./,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№5 от « 27 » августа 2020 г.



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по учебной дисциплине: ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Рабочая программа разработана Трофимишиным П. И., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №383 от 22.04.2014 г.

Рабочая программа содержит:

- пояснительную записку;
- общую характеристику учебной дисциплины;
- место учебной дисциплины в учебном плане;
- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины;
- содержание учебной дисциплины с учётом профиля проф. образования;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины;
- комплект оценочных средств по учебной дисциплине.

В пояснительной учебной дисциплины представлен перечень документов в соответствии, с которыми составлена программа и цели изучения учебной дисциплины. Определены место дисциплины в учебном плане и личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины.

В структуре определён объём учебной дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации. Тематическое планирование учебной дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указан уровень освоения.

Условия реализации учебной дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому результату освоения. Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовая подготовка и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент, председатель

ЦК № 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» *Ю.И. Бойко* Бойко И.А./

Содержание

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
1.1	Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.2	Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
2.1	Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2	Содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1	Материально-техническое обеспечение	11
3.2	Информационное обеспечение	11
4	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	12
Приложение 1	Комплект оценочных средств по учебной дисциплине	13

1 Общая характеристика программы учебной дисциплины

1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический, учебный цикл.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины

Цели учебной дисциплины:

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи учебной дисциплины: в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

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

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

1.3 Использование часов вариативной части ППССЗ – не предусмотрено.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	166
- теоретическое обучение	12
- практические занятия	154
- лабораторные работы	0
- курсовой проект/работа	0
Форма промежуточной аттестация	дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа обучающегося	166
Максимальная учебная нагрузка	332

2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		24	1
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	12 (теория)	ОК2,3,6
Самостоятельная работа		12	
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		136	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<p>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>Техника прыжка в длину с места</p> <p>Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Техника коррекции фигуры/упражнения на координацию, ловкость, точность движений</p>	25	ОК2,3,6

	Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег.. Упражнения с отягощениями.	19	ОК2,3,6
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контр норм.500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10 Техника метания гранаты, контрольный норматив	24	ОК2,3,6
Самостоятельная работа			
Раздел 3. Плавание			
Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».	Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс». Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине», «басс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки);	8	ОК2,3,6
Самостоятельная работа			
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.			
Тема 4.1. Техника	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	8	ОК2,3,6

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Техника коррекции фигуры		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок» Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями.	8	ОК2,3,6
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений	8	ОК2,3,6
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах.	8	ОК2,3,6
Самостоятельная работа			
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, подача мяча: нижняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	12	ОК2,3,6
		32	
		92	

<p>нижней передач двумя руками</p>	<p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 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 Техника коррекции фигуры</p>		
<p>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	<p>Техника нижней подачи и приёма после неё Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>	<p>12</p>	<p>ОК2,3,6</p>
<p>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</p>	<p>Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Дартс. Настольный теннис.</p>	<p>12</p>	<p>ОК2,3,6</p>
<p>Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>	<p>Техника прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах. Контрольные работы: Челночный бег 4x9м, 10x10м на время; Поднимание туловища, подтягивание, сгибание-разгибание рук, вис на согнутых руках, наклон туловища, приседание на одной ноге</p>	<p>10</p>	<p>ОК2,3,6</p>
<p>Самостоятельная работа</p>		<p>46</p>	
<p>Итого объём образовательной программы</p>		<p>332</p>	

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

1) Спортивный зал, оснащённый:

баскетбольные щиты, гимнастические стенки, волейбольные стойки с сеткой, сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты, стол для игры в настольный теннис, стол для армрестлинга, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащённый:

футбольное поле; беговая дорожка; круг для бега (вокруг футбольного поля), летний гимнастический городок, тренажер для развития мышц спины, гимнастический портал, оборудованный наклонной лестницей, вертикальными подвесными штангами и канатом, сектор для метания, летние площадки для игры волейбол и мини - футбол, стойка баскетбольная переносная, военно-спортивная полоса препятствий

3) Стрелковый тир (в любой модификации включая электронный) или место для стрельбы, оснащённый:

3.2 Информационное обеспечение

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

Основная литература:

1. **Решетников Н. В.** Физическая культура: Учебник: ОИЦ Академия. 2017. .

2. **Бойко И.А.** Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы / И.А Бойко. – СПб.: АТЭМК, 2016.

Дополнительная литература:

1. **Муллер А.Б.** Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. 2016. ЭБС ЮРАЙТ 2020

2. **Ловягина А.Е.** Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для СПО/А.Е.Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е.Ловягиной. – М: Издательство ЮРАЙТ. 2020. ЭБС ЮРАЙТ

4 Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
Знать:		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование

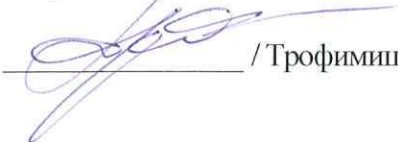
КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта (базовая подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5,6
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	дифференцированный зачёт

Разработчик:

 /Трофимишин П. И./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 11 » марта 2020 г.

Председатель ЦК  /Бойко И. А./

Проверено:

 /Потапова Ю. В./

Рекомендовано одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от « 25 » марта 2020 г.

Председатель Методического совета  /Мовшук О. Е./,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№ 5т « 27 » августа 2020 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от « 29 » августа 2019 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№ _____ от « ____ » _____ 2020 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

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

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, ППССЗ)

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания	
	У1	З1
Раздел 1. Основы физической культуры		32
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурнообразовитие личности	ДН	Р
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 2.1. Бег на коротких дистанциях. Прыжок в длину с места.	УН	ДН
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	УН	ДН
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	ДН
Раздел 3. Плавание		
Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».		
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча кольцо с места. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	УН	УС
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН	УС
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	УН	Р
Тема 4.4. Совершенствованиетехники владения баскетбольным мячом.	УН	УС
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 5.1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней	УН	ДН
		УС

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
передачу двумя руками. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН	КН	ДН
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.	УН	КН	
Тема 5.4. Совершенствованиетехники владения волейбольным мячом. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН		КН

Условные обозначения:

- УН – учебные нормативы
- ГТО – нормативы комплекса ГТО
- Р – реферат
- СД – судейство соревнований
- ДН – дневник самоконтроля
- УС – участие в соревнованиях
- КН – контрольные нормативы

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Условия проведения: дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий

Для освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи рефератов по физической культуре.

Условия приема: к дифференцированному зачету допускаются студенты посетившие не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации.

Количество контрольных заданий:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты ознакамливаются на первом занятии по дисциплине, контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих и контрольных нормативов, проводит собеседование со студентами, имеющими академические задолженности и претендующих на более высокую оценку.

2.2 Критерии и система оценивания

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

н/а – не посещение занятий, не выполнение учебных нормативов.

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,3	8,9	8,6	8,9	8,6	8,2	8,9	8,6	8,2
	Д	10,7	10,4	9,6	10,4	9,6	9,0	10,4	9,6	9,0
Бег 100м	Ю	15,0	14,5	14,0	14,5	14,2	13,6	14,5	14,2	13,6
	Д	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,1	17,0	16,5	16,1
Бег 3000 м	Ю	15,30	14,2	13,2	14,2	13,20	12,3	14,2	13,2	12,3
Бег 2000 м	Д	12,00	11,3	11,0	11,3	11,00	10,3	11,3	11,0	10,3
Бег 1000 м	Ю	3,5	3,35	3,3	3,35	3,3	3,2	3,35	3,3	3,2
Бег 500 м	Д	2,0	1,55	1,5	1,55	1,5	1,45	1,55	1,5	1,45
Кросс 5 км	Ю	Без учета времени								
Кросс 3 км	Д	Без учета времени								
Марш бросок 6 км.	Ю	36,0	34,0	32,0	34,0	32,0	30,0			
Марш бросок 3 км.	Д	24,0	23,0	21,0	23,0	21,0	19,0	23,0	21,0	19,0
Метание гранаты 700 г.	Ю	30	32	36	32	36	40	32	36	40
Метание гранаты 500 г.	Д	17	18	23	18	23	25	18	23	25
Прыжки в длину с разбега	Ю	400	420	450	420	435	460	420	435	460
	Д	300	340	360	340	360	380	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	210	220	230	220	230	240	220	230	240
	Д	170	180	190	180	190	200	180	190	200
Прыжки в высоту с разбега	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Челночный бег 4х9 м	Ю	9,9	9,6	9,2	9,9	9,4	9,0	9,9	9,4	9,0
	Д	11,5	11,2	10,8	11,3	10,8	10,4	11,3	10,8	10,4
Челночный бег 10х10 м	Ю	28,0	27,0	26,0	27,0	26,0	25,0	27,0	26,0	25,0
	Д	31,0	30,0	29,0	30,0	29,0	28,0	30,0	29,0	28,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	35	42	48	38	45	51	38	45	51
	Д	20	25	30	25	30	40	25	30	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	Д	18	20	22	22	24	26	22	24	26
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	10	12	14	12	14	15	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	8	10	12	10	12	14	10	12	14

Подтягивание на низкой перекладине	Д	18	23	25	23	25	30	23	25	30
Подъем переворотом	Ю	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Сгибание и разгиб.рук в упоре на брусьях	Ю	7	10	13	9	12	15	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	26	32	38	28	34	40	30	36	42
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Комплексная сила 1 мин.	Ю	42	46	50	46	50	55	50	55	60
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	30,0	40,0	50,0	33,0	45,0	53,0	33,0	45,0	58,0
	Д	8,0	10,0	12,0	10,0	12,0	15,0	12,0	16,0	20,0
Наклон туловища (см)	Ю	12	15	18	12	15	18	12	15	18
	Д	15	17	20	15	17	20	15	17	20
Приседание на одной ноге	Ю	10	12	14	12	14	16	14	16	18
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Бег на лыжах 5 км. Бег на лыжах 3 км.	Ю	30,0	29,0	28,0	29,0	28,0	25,0	28,0	25,0	23,0
	Д	20,0	19,0	18,0	19,0	18,0	17,0	18,0	17,0	15,0
Плавание 50м в/с сек.	Ю	60	55	50	55	50	45	50	45	40
	Д	120	118	110	115	110	105	110	105	100

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	
4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+

11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+						
17	Челночный бег 10*10м								+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+						+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23	Подъем с переворотом									+	
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26	Сгибание/разгибание рук на гириях				+						
27	Сгибание/разгибание рук от пола							+		+	
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной ноге			+							
Виды упражнений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+				
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	Футбол										+

3.3 Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);
2. Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);
3. Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);
4. Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

зал);

5. Изучить правила личной и общественной гигиены;
6. Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;
7. Обучение игре в шашки, шахматы;

3.4 Темы рефератов по физической культуре для освобождённых от занятий по физической культуре

1. Социальное значение физической культуры.
2. Физическая культура – источник духовной культуры.
3. Утомление при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Образ жизни и здоровье.
9. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
10. Здоровый образ жизни.
11. Физическое развитие, методы оценки.
12. Физическая подготовленность.
13. Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического состояния.
14. Самомассаж.
15. Подбор физических упражнений, способствующих оптимизации весоростового показателя.
16. Значение рационального питания в системе средств укрепления здоровья.
17. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
18. Произвольная регуляция двигательной деятельностью.
19. Развитие волевых качеств.
20. Основы самоконтроля.
21. Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
22. Психофизиологические качества.
23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.