


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
 / Н.Е. Губина/
« 27 » 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	ОГСЭ.04 Физическая культура (код и наименование)
Специальность	38.02.03 Операционная деятельность в логистике (код и наименование)
Квалификация выпускника	Операционный логист
Форма обучения	очная
Срок обучения	1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования

Йошкар-Ола
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения
(базовое образование: основное общее образование)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	118
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

(базовое образование: основное общее образование)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика			2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции с низкого старта Бег на короткие дистанции со среднего старта. Прыжок в длину с места. Специальные и подводящие упражнения.	4	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия Ведение и передачи мяча с места. Бросок мяча по кольцу.	4	
Раздел 3. Волейбол			

Тема 3.1. Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками	Содержание Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.		2
	Практические занятия Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста.	6	
Раздел 4. Настольный теннис			
Тема 4.1. Техника подачи мяча	Содержание Техника подачи мяча.		2
	Практические занятия Техника подачи. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Раздел 5. Туризм			
Тема 5.1. Основы туризма	Содержание Овладение навыками установки и свертывания палатки.		2
	Практические занятия Установка и свертывание палатки.	2	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития			
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		
	Практические занятия Методика оценки и коррекции телосложения. Тестовые упражнения.	2	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.1. Техника ведения и передачи мяча в движении,	Содержание Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в		2

ведение – 2 шага – бросок	кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия Ведение и передача мяча в движении. Упражнение «ведение-2 шага-бросок».	2	
Раздел 8. Волейбол			
Тема 8.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками	Содержание Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста после перемещений.	4	
Раздел 9. Настольный теннис			
Тема 9.1. Техника стоек и передвижений	Содержание Обучение основным тактическим схемам игры в нападении		2
	Практические занятия Техника стоек и передвижений. Совершенствование техники стоек и передвижений.	4	
Раздел 10. Туризм			
Тема 10.1. Основы туризма	Содержание Ориентирование на местности. Воспитание выносливости.		2
	Практическое занятие Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 2 км.	2	
Раздел 11. Легкая атлетика			
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с	Содержание Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2

места и способом «согнув ноги»	Практическое занятие Бег на короткие дистанции с высокого старта. Прыжок в длину с места. Специальные и подводящие упражнения. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Общие физические упражнения.	4	
Раздел 12. Оценка уровня физического развития			
Тема 12.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие Методика подготовки к туристическому походу. Подготовка к туристическому походу. Тестовые упражнения.	4	
Раздел 13. Легкая атлетика			
Тема 13.1 Бег на средние дистанции	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Общие физические упражнения. Правила судейства в лёгкой атлетике. Бег на средние дистанции.	4	
Раздел 14. Баскетбол			

Тема 14.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Содержание Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста.		2
	Практические занятия Стойки и перемещение баскетболиста. Штрафной бросок. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	4	
Раздел 15. Волейбол			
Тема 15.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.		2
	Практические занятия Нижняя прямая подача и приём после неё.	4	
Раздел 16. Настольный теннис			
Тема 16.1. Нападающий удар	Содержание Правила игры в настольный теннис.		2
	Практические занятия Нападающий удар.	2	
Раздел 17. Туризм			
Тема 17.1. Основы туризма	Содержание Ориентация на местности с помощью компаса и карты.		2
	Практические занятия Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	
Раздел 18. Лыжная подготовка			
Тема 18.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом»	Содержание Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.		2
	Практические занятия Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость. Выполнение техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.	4	

Тема 18.2. Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перемещения лыжных ходов	Содержание Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов		2
	Практические занятия Поворот «переступанием», «плугом» на учебном склоне. Перемещение лыжных ходов на учебном кругу. Перемещение лыжных ходов на учебном склоне. Контрольные нормативы: попеременный двухшажный ход на учебном кругу.	4	
Раздел 19. Баскетбол			
Тема 19.1. Техника выполнения перемещений, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по правилам. Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок».	4	
Раздел 20. Волейбол			
Тема 20.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте		2
	Практические занятия Приём с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	2	
Раздел 21. Настольный теннис			
Тема 21.1. Тактика игры. Судейство	Содержание Тактика игры. Судейство.		2

	Практические занятия Учебная игра. Судейство. Жесты судьи.	4	
Раздел 22. Туризм			
Тема 22.1. Основы туризма	Содержание Ориентация на местности с помощью компаса и карты.		
	Практические занятия Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	
Раздел 23. Легкая атлетика			
Тема 23.1. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.		2
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила судейства в лёгкой атлетике. Жесты судей. Кроссовая подготовка (2000 м.). Старт, стартовый разбег, финиширование. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Комплекс специальных упражнений.	4	
Раздел 24. Оценка уровня физического развития			
Тема 24.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки	Содержание Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	Практические занятия Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	2	
Раздел 25. Легкая атлетика			

Тема 25.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание Короткая дистанция (100 м.) Короткая дистанция. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Короткая дистанция. Контрольный норматив: бег 100 метров на время.		2
	Практические занятия Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Раздел 26. Баскетбол			
Тема 26.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия Бросок мяча с места под кольцом. Учебная игра.	4	
Раздел 27. Волейбол			
Тема 27.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Содержание Прямой нападающий удар.		2
	Практические занятия Учебная игра.	2	
Раздел 28. Настольный теннис			
Тема 28.1. Тактика игры	Содержание Тактика игры .Судейство. Жесты судьи.		2
	Практические занятия Тактика игры. Учебная игра.	2	
Раздел 29. Туризм			
Тема 29.1. Основы туризма	Содержание Навыки и умения организации переправ.		2
	Практические занятия Навыки организации переправ.	2	
Раздел 30. Оценка уровня физического			

развития			
Тема 30.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Содержание Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.		2
	Практические занятия Методика проведения закаливающих процедур. Тестовые упражнения.	2	
Раздел 31. Баскетбол			
Тема 31.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание Совершенствование техники владения мячом.		2
	Практические занятия Бросок мяча с места в кольцо.	2	
Раздел 32. Волейбол			
Тема 32.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		2
	Практические занятия Контрольные нормативы: подача снизу, сверху; передачи над собой снизу, сверху. Учебная игра.	2	
Раздел 33. Футбол			
Тема 33.1. Техника стоек и передвижений. Тактика игры	Содержание Броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		2
	Практические занятия Ведение, передача, удар; тактика игры. Контрольные нормативы: удар по воротам.	2	
Раздел 34. Туризм			
Тема 34.1. Основы туризма	Содержание Организация переправ. Туристские узлы.		2

	Практические занятия Организация переправ. Туристские узлы.	2	
Раздел 35. Легкая атлетика			
Тема 35.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание Средняя дистанция (500 метров – девушки, 1000 метров – юноши). Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)		2
	Практические занятия Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.	4	
Раздел 36. Оценка уровня физического развития			
Тема 36.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		2
	Практические занятия Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		118	
	Содержание Работа над оздоровительной программой. Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно-двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.	14	1
	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы): ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	10	1
	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений.	18	1

	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	16	1
	Волейбол: выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, дыхательных упражнений, специальных упражнений на развитие быстроты и координации, челночного бега.	16	1
	Баскетбол: выполнение комплексов специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	16	1
	Настольный теннис: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнений на быстроту, ловкость и координацию.	12	1
	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	8	1
	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).	8	1
Зачет		6	
Дифференцированный зачет		2	
Итого		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета -

Спортивный зал

Специализированная учебная мебель и оборудование:

Спортивная гимнастическая стенка-лестница; канат;
шведская стенка;

теннисные столы – 2 шт; баскетбольные щиты – 2 шт; спортивные лавочки – 8 шт; спортивное оборудование: сетка волейбольная – 1шт, футбольные ворота -1 шт, дарц профессиональный – 2шт, , теннисные ракетки – 16 шт, мячи баскетбольные -10 шт, мячи волейбольные – 15 шт, шашки игровые – 10 шт, шахматы – 10шт, гири 8 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гимнастические маты – 30 шт, спортивные лыжи – 10 пар, лыжные ботинки – 10 пар, комплекты для спортивного туризма – 5 компл, обручи металлические – 2 шт, спортивные ходули – 2 пары, игровые лыжи – 3 пары, татами - 1 шт, кубики для челночного бега -12 шт, спортивные конусы – 10 шт, канат – 1 шт, скакалки резиновые – 30 шт, турники для силовых упражнений, степ платформы для аэробики – 15 шт. спортивная форма (футболки, шорты) – 14 компл.

Стрелковый тир (лазерный тир для обучения стрельбе): лазерный стрелковый тренажер «Рубин» ЛТ-310ПМ, винтовки пневматические спортивные МР-512 (2 шт).

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (ЭБС BOOK.RU)
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (ЭБС BOOK.RU)

Дополнительная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (ЭБС BOOK.RU)
2. Федонов, Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — (СПО). - ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (ЭБС BOOK.RU)
3. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования / С.С. Коровин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 199 с.: ил., табл. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и освоенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- составляет комплексы общеразвивающих упражнений; - выполняет комплексы общеразвивающих упражнений; - объясняет правильность выполнения комплексов общеразвивающих упражнений; - выполняет контрольные нормативы.</p>	<p>Выполнение упражнений, сдача нормативов; внеаудиторная самостоятельная работа: составление комплексов упражнений, работа над оздоровительной программой, выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений, специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость, на развитие челночного бега, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, реферат, дневник самоконтроля, зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>- объясняет роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; - объясняет основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение упражнений, сдача нормативов, практические занятия (тестовые задания); внеаудиторная самостоятельная работа: составление комплексов упражнений, работа над оздоровительной программой, выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений, специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость, на развитие челночного бега, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, дневник самоконтроля, зачет, дифференцированного зачет.</p>

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20
3.	Гандбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы

№ п/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов основной медицинской группы

№ п/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Презмерзало, промучувано и скреплено
печатью 07 лист а

Благодарю за внимание!

Комитет по етносторичности

Проректор по идузретоу и административной
деятельности АНО «Историко-культурный
открытый социальный институт»

Прее *М.А. Барнова*

