

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Новгородский агротехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной образовательной программы
среднего профессионального образования

подготовки специалистов среднего звена

по специальности 43.02.10

Туризм

квалификация **специалист по туризму**

Великий Новгород
2019

Утверждаю

Директор ОГБПОУ «Новгородский
агротехнический техникум»

 / А.А. Осипов

« 31 » 08 2019 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10. Туризм, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 7.05.2014 г. № 474

Организация-разработчик – ОГБПОУ «Новгородский агротехнический техникум»

Разработчики:

М.Д. Жирнов, преподаватель специального учебного цикла ОГБПОУ «Новгородский агротехнический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины « физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Ф

ГОС по перечисленным специальностям.

Рабочая программа ориентирование следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный цикл как учебная дисциплина, содействующая сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов.

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

Цели преподавания дисциплины: формирование физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Основные задачи курса:

- воспитание физических, нравственных и психологических свойств и качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в развитии специалиста
- формирование осознанной необходимости к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- приобретение основ теоретических и практических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- анализировать адаптировать и объяснять рекомендации по практическому использованию полученных знаний;
- формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное целостное отношение к физической культуре;
- использовать материалы для включения в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, положения;
- ведущие идеи и теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре;
- научные факты, объясняющие необходимость формирования культуры личности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- широко использовать знания в плане применения разнообразных средств для приобретения индивидуального и коллективного опыта;
- развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- технологии приобретения опыта творческой практической деятельности;
- технологии развития самодетельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- способы контроля и оценки индивидуального развития и физической подготовленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- овладевать методами и средствами деятельности для приобретения личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта;

- закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеурочной деятельности, в быту, на отдыхе;
- пользоваться специальной литературой для пополнения индивидуальных знаний по физической культуре и спорту.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей;
- методики составления индивидуальных программ самовоспитания и регулирования психоэмоционального состояния;
- основы судейства по видам спорта и т.д.

Примерные темы для самостоятельной работы обучающихся:

- 1.Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)
- 2.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
- 7.Методика организации и проведения туристического похода.
- 8.Методика оценки и коррекции телосложения.
- 9.Методика контроля функционального состояния организма.
- 10.Методика контроля состояния здоровья и физического развития.
- 11.Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
- 12.Основы судейства по видам спорта.
- 13.Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
- 14.Методика регулирования психоэмоционального состояния.
- 15.Методика релаксации в процессе учебного занятия.
- 16.Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях.
- 17.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

18.Методика релаксации в производственном процессе.

19.Возможности развития физ. культуры и спорта на конкретном предприятии.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (2-3 курс):

Смотреть раздел 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Туризм 43.02.10

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 2 курс	объем часов 3 курс	объем часов 4 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128	84	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64	42	
в том числе:			
практические занятия	62	42	
теоретические занятия	2		
Промежуточная аттестация – зачет. 6 семестр - дифференцированный зачет			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень обученности
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		2	2
Раздел 2 Учебно - тренировочная часть			
Раздел 2.1 Легкая атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции, низкого и высокого старта, стартового разбега, эстафетного бега, приема и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Техника бега на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под углом, по пересеченной местности. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями, выход с высокого и низкого старта, переменный, повторный бег, специальные беговые упражнения.</p> <p>Техника метания гранаты, держание гранаты, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения.</p> <p>Техника прыжка с места. Специальные упражнения прыгуна в длину.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать владение техникой и выполнить</p>	14	

	контрольные нормативы по бегу на 100 м, 500 м (д.), 1000 м (ю.), прыжки в длину с места, метание гранаты		
Раздел 2.2 Баскетбол	<p>Техника передвижения и остановки; передвижение без мяча в стойке защитника. Техника передачи мяча одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, в движении и в прыжке. Техника ведения мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления и с сопротивлением, тактика зонной защиты, личный прессинг и индивидуальная защита. Техника штрафных бросков. Техника броска в корзину после ведения мяча с двух шагов.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать технику выполнения и выполнить контрольные нормативы по штрафным броскам (из 10 бросков) и броску мяча в корзину после ведения мяча с двух шагов (слева, справа)</p>	18	
Раздел 2.3 Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<p>Техника строевых приемов с лыжами и на лыжах; повороты на месте на лыжах переступанием, махом, прыжком; техника перемещения на лыжах: скольжение, попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ходы, коньковый ход.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника спусков и поворотов. Подводящие и подготовительные упражнения. Умение менять лыжные ходы в зависимости от рельефа местности и</p>	12	

	<p>погодных условий</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i></p> <p>Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы: юноши-5 км, девушки-3 км.</p>		
<p>Раздел 2.4</p> <p>Волейбол</p>	<p>Техника перемещений и стойки волейболиста; техника верхней и нижней передачи, техника верхнего и нижнего приема, техника подач: нижней прямой, верхней прямой и боковой. Двухсторонняя игра. Совершенствование передач в игровых ситуациях. Обучение и совершенствование нападающему удару. Обучение и совершенствование индивидуального блокирования.</p> <p><i>Контрольные упражнения и нормативы:</i></p> <p>Показать технику владения волейбольными приемами и выполнить контрольные нормативы по верхней передаче над собой в кругу, нижней передаче над собой в кругу, передачам через сетку в парах, подачам через сетку (из 10 подач).</p>	12	

3 курс

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень обученности
1	2	3	4
Раздел 1		-	-

Теоретическая часть			
Раздел 2 Учебно - тренировочная часть			
Раздел 2.1 Легкая атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции, низкого и высокого старта, стартового разбега, эстафетного бега, приема и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Техника бега на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под углом, по пересеченной местности. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями, выход с высокого и низкого старта, переменный, повторный бег, специальные беговые упражнения.</p> <p>Техника метания гранаты, держание гранаты, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения.</p> <p>Техника прыжка с места. Специальные упражнения прыгуна в длину.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по бегу на 100 м, 500 м (д.), 1000 м (ю.), прыжки в длину с места, метание гранаты</p>	8	
Раздел 2.2 Баскетбол	<p>Техника передвижения и остановки; передвижение без мяча в стойке защитника. Техника передачи мяча одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, в движении и в прыжке. Техника ведения мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления и с сопротивлением, тактика зонной</p>	20	

	<p>защиты, личный прессинг и индивидуальная защита. Техника штрафных бросков. Техника броска в корзину после ведения мяча с двух шагов.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать технику выполнения и выполнить контрольные нормативы по штрафным броскам (из 10 бросков) и броску мяча в корзину после ведения мяча с двух шагов (слева, справа)</p>		
<p>Раздел 2.3 Лыжный спорт (гонки на лыжах)</p>	<p>Техника строевых приемов с лыжами и на лыжах; повороты на месте на лыжах переступанием, махом, прыжком; техника перемещения на лыжах: скольжение, попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный, одношажный , двухшажный ходы, коньковый ход.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника спусков и поворотов. Подводящие и подготовительные упражнения. Умение менять лыжные ходы в зависимости от рельефа местности и погодных условий</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы: юноши-5 км, девушки-3 км.</p>	-	
<p>Раздел 2.4 Волейбол</p>	<p>Техника перемещений и стойки волейболиста; техника верхней и нижней передачи, техника</p>	14	

	<p>верхнего и нижнего приема, техника подач: нижней прямой, верхней прямой и боковой. Двухсторонняя игра. Совершенствование передач в игровых ситуациях. Обучение и совершенствование нападающему удару. Обучение и совершенствование индивидуального блокирования.</p> <p><i>Контрольные упражнения и нормативы:</i> Показать технику владения волейбольными приемами и выполнить контрольные нормативы по верхней передаче над собой в кругу, нижней передаче над собой в кругу, передачам через сетку в парах, подачам через сетку (из 10 подач).</p>		
--	--	--	--

**Требования к результатам обучения
специальной медицинской группы:**

Студенты, отнесенные по состоянию медицинского обследования к специальной медицинской группе по дисциплине « Физическая культура» должны:

- уметь определить уровень своего здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных и подвижных игр;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта;
- овладеть элементами прыжковых, релаксационных и беговых движений;
- уметь определить индивидуальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные методы , принципы и факторы ее регуляции;
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений и для повышения работоспособности.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени
2. Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)
6. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены за 1 минуту
7. Бег на лыжах (3000 метров – девушки, 5000 метров – юноши)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки)
9. Метание гранаты (юноши, девушки)
10. Выполнение волейбольных подач через сетку (юноши, девушки)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала и лыжной базы.

3.1. Реализация рабочей программы обеспечена:

1. Учебно-методическим комплексом:

- методическими рекомендациями по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на спортивной площадке;
- методическими указаниями по внеаудиторной самостоятельной работе;
- контрольными тестами для оценки общефизической и профессионально-прикладной подготовке обучающихся ;
- контрольными тестами для оценки уровня владения техникой отдельных приемов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол);
- контрольными тестами для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской групп
- наглядными пособиями по правилам волейбола и разметке волейбольной площадки

2. Спортивным инвентарем и оборудованием:

- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- стартовые колодки
- гранаты 500г и 700 г
- секундомеры
- баскетбольные щиты с корзинами
- волейбольная сетка
- гимнастическая перекладина
- сектор для прыжков в длину с места
- гимнастические скамейки
- шведские стенки
- гири и гантели
- гимнастические маты
- гимнастическая перекладина
- тренажеры
- штанга
- лыжи
- лыжные ботинки
- лыжные палки

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Письменский И.А. и др. Физическая культура Учебник для бакалавриата. М. Юрайт. 2019г. - 493с. [Электронный ресурс] (Формат PDF)

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для СПО (Гриф)/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- 12 изд., стер.- М.: Академия, 2012.- 176с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. (Электронный ресурс) Учебник для вуз. и ссуз. Ростов н/Дону.: Феникс. 2014г. - 448с. (формат PDF)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за состоянием обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными приказами Минздрава России.

Ответственность за своевременное проведение медицинского контроля возлагается на директора учебного заведения

Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед каждым спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при	Занятия по программе физической культуры в полном объеме; занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях.

	достаточном физическом развитии и подготовке	
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием	Занятия по программе физической культуры с постепенным освоением навыков и умений, особенно связанных с нагрузками
название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка
специальная	Лица, имеющие отклонение в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физической нагрузки, но допущенные к выполнению учебной и производственной работ.	Занятия по специальной учебной программе

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе при условии дифференцированного подхода. Для повышения уровня физической подготовленности студентов, отнесенных к подготовительной группе, допускаются дополнительные занятия.

Комплектование специальных медицинских групп производится врачом с обязательным участием руководителя физического воспитания и утверждается директором техникума.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по отдельному расписанию не менее 4-6 часов в неделю. Для проведения занятий с такими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или компенсация нарушений, вызванных заболеванием
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- закаливание повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитания активного отношения к ценности здоровья и к здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений исходя из индивидуальных заболеваний;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера; обучение правилам подбора и самостоятельного формирования комплексов упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача.

Перевод студентов из одной медицинской группы в другую производится по показателям после медицинского обследования.

Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на учебных занятиях по физической культуре.

Преподаватель физической культуры может привлекать их себе в помощь для подготовки мест занятий и инвентаря.

4.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

Для наблюдения за динамикой развития физической подготовленности студентов на первом курсе обучения в начале и конце учебного года проводятся тесты, позволяющие оценить развитие основных физических качеств.

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются по учебно-тренировочному разделу с дифференцированным зачетом.

Методико-практические знания, методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и их практического применения.

Общая физическая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполненных контрольных нормативов, упражнений и тестов.

Условием допуска к контрольным занятиям и упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных

причин, допускаются к сдаче контрольных нормативов и тестов в том случае, если они отработали пройденный материал в объеме 70% пропусков в дни, назначенные преподавателем или руководителем физического воспитания.

В случае невыполнения по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и тестов в установленные сроки студенты по решению руководителя физического воспитания, преподавателя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения учебных занятий.

Оценка успеваемости студентов, отнесенных к подготовительной группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех нормативов, которые им противопоказаны.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют контрольные упражнения и тесты с учетом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей. Итоговый контроль проводится в форме устного или письменного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы.

Условием допуска к аттестации является выполнение обязательных тестов по общей и профессиональной подготовке не ниже «удовлетворительно». В оценке при итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентом практического раздела программы обучения.

При выставлении итоговой оценки преподаватель физической культуры должен применять дифференцированный подход к студентам с разным уровнем физического развития и подготовки.

4.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

2 курс

оценки семестр	пол	«5»		«4»		«3»	
		1	2	1	2	1	2
Бег 100 м	ю	14,3	14,0	14,7	14,3	15,0	14,7
	д	18,0	17,5	18,5	18,0	19,0	18,5
Бег 500 м	д	2.00	1.55	2.15	2.05	2.30	2.20
Бег 1000 м	ю	3.30	3.25	3.35	3.30	3.40	3.45
Бег 2000 м	д	11.30	11.00	12.00	11.30	12.30	12.00
Бег 3000 м	ю	13.40	13.20	14.10	13.40	14.30	14.10
метание гранаты 700 гр	ю	32	35	30	32	28	30

500 гр	д	18	20	16	18	12	14
Прыжки в длину с места	ю	230	235	220	225	210	215
	д	170	180	160	170	150	160
Подтягивание на высокой перекладине	ю	10	11	8	9	6	7
Поднимание туловища из положения лежа на полу руки за головой (пресс)	ю	34	37	30	32	22	25
	д	32	35	27	30	20	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	30	35	25	30
	д	13	10	9	11	7	9
Подъем переворотом	ю	2	3	1	2	1	1
Сгибание и разгибание рук на брусьях	ю	8	9	6	7	4	5
Подтягивание на низкой перекладине	д	11	12	9	10	7	8
Бег на лыжах :							
5 км	ю		27.00		30.00		32.00
3 км	д		20.00		21.30		22.00
Прыжки на скакалке за 1 минуту	ю	100	110	90	100	80	90
	д	110	120	100	110	90	100

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

3 курс

оценки семестр	пол	«5»		«4»		«3»	
		1	2	1	2	1	2
Бег 100 м	ю	13,9	13,7	14,3	14,2	14,8	14,6
	д	17,5	16,7	18,0	17,5	19,8	18,0
Бег 500 м	д	1.55	1.50	2.05	2.00	2.20	2.10
Бег 1000 м	ю	3.20	3.15	3.25	3.20	3.30	3.25
Бег 2000 м	д	11.00	10.30	11.30	11.00	12.00	11.30
Бег 3000 м	ю	13.10	13.00	13.50	13.40	14.10	14.00
метание гранаты 700 гр	ю	35	37	32	34	30	32
	д	20	22	18	20	14	16
Прыжки в длину с места	ю	240	245	230	235	220	225

	д	180	185	170	175	160	165
Подтягивание на высокой перекладине	ю	11	13	9	11	7	9
Поднимание туловища из положения лежа на полу руки за головой (пресс)	ю	37	42	32	37	25	22
	д	35	40	30	35	22	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	40	42	35	37	30	32
	д	13	15	11	13	9	11
Подъем переворотом	ю	3	4	2	3	1	2
Сгибание и разгибание рук на брусьях	ю	10	12	8	10	6	8
Подтягивание на низкой перекладине	д	12	14	10	12	8	10
Бег на лыжах :							
	5 км	ю	26.00		27.00		30.00
3 км	д	19.00		20.00		21.30	
Прыжки на скакалке за 1 минуту	ю	110	120	100	110	90	100
	д	120	130	110	120	100	90

4.4. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.

БАСКЕТБОЛ

2 курс

Штрафные броски

(из 10 бросков)

Юноши

Девушки

«5»

«4»

«3»

7

6

5

6

5

4

3 курс

Штрафные броски

(из 10 бросков)

Юноши

Девушки

«5»

«4»

«3»

7

6

5

6

5

Техника выполнения броска в корзину после ведения баскетбольного мяча с 2 шагов (слева, справа)

2 курс - от средней линии

3 курс - от средней линии (количество попаданий из 10 попыток)

Юноши	9	8	7
Девушки	7	6	5

Учитывается правильность выполнения шагов и отталкивание, правильное ведение, выполнение броска и попадание в корзину.

ВОЛЕЙБОЛ

2 курс

норматив	пол	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача над собой в кругу (кол -во повторений)	ю	20	15	10
	д	15	10	5
Нижняя передача над собой в кругу (кол - во повторений)	ю	20	15	10
	д	15	10	5
Нижние прямые подачи через сетку (из 10 подач)	ю	8	7	6
	д	7	6	5
Верхние прямые подачи через сетку (из 10 подач)	ю	7	6	5
	д	-	-	-

3 курс

норматив	пол	«5»	«4»	«3»
верхняя передача над собой в кругу (кол-во повторений)	ю	25	20	15
	д	20	15	10
нижняя передача над собой в кругу (кол-во повторений)	ю	25	20	15
	д	20	15	10
нижние прямые подачи через сетку (из 10 подач)	ю	9	8	7
	д	8	7	6
верхние прямые подачи через сетку (из 10 подач)	ю	8	7	6
	д	-	-	-

Прием и передача мяча в парах через сетку

2 курс	«5»	«4»	«3»
Юноши	40	30	20
Девушки	30	20	10
3 курс			
Юноши	50	40	30
Девушки	40	30	20

ПРИМЕЧАНИЕ: *Контрольные тесты для студентов 3 курса остаются на уровне 2 курса в связи с продолжительными перерывами между основными занятиями физической культурой, связанными с прохождением производственных практик.*