

**к ПООП по специальности**  
**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг**  
**(по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования **27.02.07** Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 г. № 234.

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики – Козицына Е.С.. преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол № 7 от « 15 » апреля 2022г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ Е.С. Козицына

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **27.02.07** Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины\*

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	*
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачета	

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b>  Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Тема 3.2.</b>  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b>  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	



<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Раздел 6. Настольный теннис. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26</b>	ОК 04
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3.</b>  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b>  Судейство соревнований по настольному теннису	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема.7.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>**</b>	
<b>Всего</b>	<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами;
- аудиоаппаратура.

#### **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 и электронные издания**

**Основные источники:**

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.

2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие–Кнорус, 2019.- 300с.

3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. \_ Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020. – 356 с.

**Дополнительные источники:**

2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 246с. 978-5-534-08021-6 (ISBN)

3. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. 3-е изд.: учебник для СПО.-М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 493с. 978-5-534-02309-1(ISBN)

4. Муллер А. Б. [и др.] Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 424с. 978-5-534-02612-2(ISBN)

5. Бурухин С. Ф.Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО.-М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 173с. 978-5-534-07538-0(ISBN)

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>

4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>

5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

### Оценочные средства для контроля успеваемости

## **АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Итоговый контроль по результатам освоения обучающимися учебной дисциплины проводится в форме дифференцированного зачёта.

Дифференцированный зачёт по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме сдачи обязательных контрольных испытаний по таблице контрольных нормативов УД и выполнения освобожденными реферативного задания.

### **РЕФЕРАТИВНАЯ РАБОТА**

Реферативная работа по физической культуре представляется студентом в виде рукописи (или печатанной формы) объёмом 15-20 полных печатных листов и должна иметь:

Титульный лист - с указанием темы работы, фамилии, имени, отчества студента, группы, курса и отделения колледжа;

Оглавление - перечни рассматриваемых вопросов с указанием страниц, глав.

Главы - содержащий материал изучаемой темы, согласно плану по имеющейся литературе. В конце работы пишется заключение или вывод.

Библиография - перечень использующейся литературы

### **ПРАВИЛО АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ТЕКУЩЕЙ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Реферативные работы по физической культуре выполняются обучающимися, освобожденными от практических занятий, относящихся к специальной подготовительной медицинской группе, один раз в месяц в объёме (15-20 печатных страниц) и подаётся преподавателю до 17 числа каждого месяца.

Эта работа является основанием для получения аттестации за месяц.

Студенты, не сдавшие задания, не аттестуются.

### **ПРАВИЛО АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Промежуточная аттестация выставляется один раз в семестр по текущим работам. Эти работы являются основанием для получения промежуточной аттестации за семестр (по среднему балу оценок). Студенты, не сдавшие

задания по текущим работам, не аттестуются за семестр.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2- 4 КУРСА**

<b>Вариант №1-30</b>	<p align="center"><b>3 Семестр</b></p> <p>1.Тема. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры.</p> <p>2.Тема. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3.Тема. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки.</p> <p>4. Тема. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p align="center"><b>4 семестр</b></p> <p>5. Тема. <b>Легкая атлетика</b> Техника бега на короткие дистанции. Старт, разбег, финиширование</p> <p>6. Тема. <b>Баскетбол</b> Обучение техники и тактики защиты и нападения Перемещения по площадке, ведения мяча Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>7. Тема. <b>Настольный теннис</b> Обучение техники передвижения: шаги, прыжки стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка.</p> <p>8. Тема. <b>Лыжная подготовка</b> Техника передвижения лыжными ходами Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный</p>
--------------------------	--



	<p>классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p><b>9. Тема. Плавание.</b> Обучение техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.</p> <p><b>10. Тема. Волейбол</b> Обучение техники и тактики защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передачи двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в падении.</p> <p><b>11. Тема. Атлетическая гимнастика</b> Обучение упражнений на блочных тренажерах для развития основных групп мышц.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 семестр</b></p> <p><b>12. Тема. Психофизические основы учебного и производственного труда.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Правила поведения и техника безопасности на уроке физическая культура.</p> <p><b>13. Тема. Основы методики и самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p><b>14. Тема. Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств, на основе профессиограммы специалиста</b></p> <p><b>15. Тема. Легкая атлетика</b> Техника бега на средние дистанции. Старт, разбег, финиширование.</p> <p><b>16. Тема. Баскетбол</b> Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом Групповые и командные действия игроков.</p> <p><b>17. Тема. Настольный теннис</b></p>
--	---

	<p>Тактика игры, стили игры.</p> <p>18. Тема. <b>Лыжная подготовка</b>  Полуконьковый и коньковый ход.  Передвижение по пересеченной местности.</p> <p style="text-align: center;"><b>6 семестр</b></p> <p>19. Тема. <b>Плавание</b>  Старты в плавании: из воды, с тумбочки.</p> <p>20. Тема. <b>Волейбол</b>  Обучение техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игра в защите, нападении: индивидуальные действия с игроком, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>21. Тема. <b>Атлетическая гимнастика</b>  Обучение упражнений на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения с собственным весом.</p> <p style="text-align: center;"><b>7 семестр</b></p> <p>22. Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры</p> <p>23. Тема. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</p> <p>24. Тема. <b>Легкая атлетика</b>  Техника бега на длинные дистанции.  Старт, разбег, финиширование</p> <p>25. Тема. <b>Баскетбол</b>  Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе, групповые и командные действия игроков.  Двухсторонняя игра. Правила игры и проведение соревнований.</p> <p style="text-align: center;"><b>8 семестр</b></p> <p>26. Тема. <b>Настольный теннис</b>  Правила игры и проведение соревнований.</p>
--	---

	<p>27. Тема. <b>Лыжная подготовка</b> Прыжки на лыжах с малого трамплина. Правила игры и проведение соревнований.</p> <p>28. Тема. <b>Плавание.</b> Повороты плоский закрытый и открытый. Комбинированное плавание.</p> <p>29. Тема. <b>Волейбол.</b> Групповые командные действия игроков, взаимодействие игроков. Правила игры и проведение соревнований</p> <p>30. Тема. <b>Атлетическая гимнастика</b> Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.</p>
--	--

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2- 4 КУРСА**

№	Виды упражнений и физические способности	пол	2 курс			3 курс			4курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек) Скоростые	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
2.	Прыжок в длину с места (см) Скоростно-силовые	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3х10м(сек) Координационные	М	9,6	9,1	8,6	9,7	9,2	8,7	10,0	9,5	9,0
		Ж	9,7	9,2	8,7	10,0	9,5	9,0	10,5	10,0	9,5
4.	Подтягивание на перекладине Силовые	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Отжимание в упоре лежа Силовые	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
6.	Пресс за 1 мин Скоростно - силовые	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45

7.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Наклон вперед из положения стоя Гибкость	М	5	12	15	6	13	15	7	15	20
		Ж	5	10	12	5	12	14	6	14	18
10.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Выносливость	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
11	Плавание										
	100 м	М	Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-
	50 м	Ж									
12	Лыжи										
	3 км	М	Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 км	Ж									

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2- 4 КУРСА**

1. Баскетбол	Штрафно й бросок (из 5)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Ведение мяча «восьмёр кой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
2. Волейбол	Подача мяча (из 8)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над собой	М Ж	6	8	12	10	13	16	12	16	20
3. Настольны й теннис	Владение ракеткой (набивани е)	М Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

### **Техника выполнения упражнений**

Для правильного выполнения упражнений необходимо знать технику их выполнения. Ниже описаны все упражнения, указанные в контрольных нормативах

### **Приложение №4**

#### **Методические указания в легкой атлетике по выполнению бега.**

Сдача нормативов бега 100 м. проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **Приложение №5**

#### **Техника безопасности на уроках легкой атлетике**

На занятиях по легкой атлетике обучающиеся обязаны неукоснительно соблюдать следующие правила. Соблюдать внутренние правила техники безопасности спортивного сооружения.

Приходить на занятия только здоровым. Запрещается заплывать за границу места занятий, прыгать в воду без разрешения преподавателя. Заниматься бегом можно спустя 1,5-2,0 часа после приема пищи. Не доводить себя до переохлаждения переутомления. При появлении озноба или сильной усталости обратиться к преподавателю и выйти из воды.

Не начинать занятия рагоряченным и потным. Учащимся, перенесшим заболевания, необходимо получить у врача допуск к занятиям. Разрешается заниматься только в специальной обуви – кедах или шиповках. По окончании занятий насухо вытереться. Осенью, зимой, весной перед выходом на улицу тщательно одеться: закрыть шею, уши от холодного воздуха

### **Приложение №6**

### **Методические указания по выполнению задания по баскетболу**

Сдача нормативов по баскетболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой баскетбольной площадки, при наличии баскетбольных щитов с корзинами (стандартных размеров).

#### **Штрафной бросок.**

Обучающийся встает на линию штрафного броска и выполняет бросок баскетбольного мяча в корзину с места. Обучающийся выполняет 5 бросков, засчитаются - попадания мяча в корзину. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка, с наибольшим количеством попаданий в корзину. Бросок может быть выполнен одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Ошибки (попытка не засчитывается): технически неправильно выполненный бросок; заступ за линию броска.

#### **Ведение мяча «восьмёркой» с бросками мяча в корзину.**

Для выполнения данного задания обучающийся с баскетбольным мячом встаёт на лицевую линию баскетбольной площадки справа от кольца, в точке пересечения трехсекундной зоны и лицевой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся стартует с ведением правой рукой в направлении к ближней окружности и огибает её, двигаясь «против часовой стрелке». Далее, меняя ведущую руку на левую, передвигается с ведением левой рукой к средней окружности и огибает её «по часовой стрелке». Снова, сменив ведущую руку на правую, передвигается к третьей окружности и огибает её «против часовой стрелке». Проходит под щит и выполняет бросок мяча в корзину. Далее, двигаясь по прямой к противоположному щиту, так же выполняет бросок мяча в корзину из-под щита. После касания мяча корзины или щита секундомер останавливается. Необходимо выполнить задание с максимальной скоростью движения и точными бросками в обе корзины (с попаданием в корзины).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок в корзину;
- 2) технически неправильно выполненное ведение мяча;
- 3) непопадание в корзину;
- 4) время выполнения задания больше установленного нормативом.

### **Приложение №7**

#### **Правила поведения и техника безопасности (предупреждение травм) на уроках по спортивным играм (баскетбол, волейбол, настольный теннис).**

Не разрешается входить в зал и заниматься с мячами до прихода преподавателя или без его разрешения. На уроке следует точно выполнять все требования, которые предъявляются к организации упражнений (построения, переходы, смена местами, степень единоборства и т.п.)

Во время выполнения упражнения другими занимающимися нельзя действовать с мячом, так как он может выкатиться им под ноги, помешать упражнению и быть причиной травмы.

Во время учебной игры по свистку немедленно прекращать все действия. На занятия точно и активно выполнять все упражнения. Из-за плохо подготовленных отдельных мышечных групп происходит травмирование пальцев, коленных, и голеностопных суставов. Нельзя заниматься сразу после еды, так как нагрузки от упражнений и игры неблагоприятно будут воздействовать на организм.

Площадка для баскетбола должна иметь гладкую, нескользкую поверхность, а все предметы, выступающие или находящиеся ближе двух метров к границам площадки, следует закрыть специальными мягкими укрытиями.

Перед каждым занятием необходимо проверять оборудование и инвентарь: накаченность мячей, крепление колец, надежность стоек и др.

Перед занятием необходимо снять кольца, серьги, цепочки. Ногти должны быть коротко острижены, волосы причесаны (длинные необходимо завязать.)

Для занятий рекомендуется обычная спортивная форма, не стесняющая движений.

Форма команды должна быть одинаковой. Разрешается заниматься только в специальной обуви – кедах, которые надевают на шерстяной носок; шнурки на кедах должны быть хорошо зашнурованы. Кеды позволяют правильно выполнять приемы игры с резкими переходами от одной скорости к другой и обеспечивают безопасность.

## **Приложение №8**

### **Методические указания по выполнению задания по настольному теннису.**

Сдача нормативов по настольному теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стола для настольного тенниса.

Набивание мяча ракеткой (с вращением ракетки и без). Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча поверхностью ракетки. Высота полета мяча не ниже 30 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается): падение мяча на площадку; касание мяча руками;

касание мяча дважды одной стороной ракетки (при выполнении упражнения с вращением

## **Приложение №9**

### **Методические указания по выполнению задания по плаванию.**

Сдача нормативов по плаванию проходят в бассейне. Все упражнения выполняются в скольжении в плавании. Затем осуществляется последовательное согласование разученных элементов техники и

объединение их в следующем порядке: движение ногами с дыханием, движение руками с дыханием, движение руками и ногами с задержкой дыхания, плавание в полной координации

## **Приложение №10**

### **Техника безопасности на уроках по плаванию (предупреждение несчастных случаев и травм).**

На занятиях по плаванию обучающиеся обязаны неукоснительно соблюдать следующие правила. Соблюдать внутренние правила бассейна. Приходить на занятия только здоровым

Запрещается заплывать за границу места занятий, прыгать в воду без разрешения преподавателя. Заниматься плаванием можно спустя 1,5-2,0 часа после приема пищи.

Не доводить себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости обратиться к преподавателю и выйти из воды. Не начинать занятия рагоряченным и потным. Учащимся, перенесшим заболевания, необходимо получить у врача допуск к занятиям. По окончании занятий в воде насухо вытереться. Осенью, зимой, весной перед выходом на улицу тщательно одеться: закрыть шею, уши от холодного воздуха.

## **Приложение №11**

### **Методические указания по выполнению задания по волейболу.**

Сдача нормативов по волейболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой волейбольной площадки, при наличии волейбольной сетки (стандартных размеров).

#### **Верхняя прямая подача.**

Обучающийся выполняет верхние прямые подачи волейбольным мячом. Ему предоставляются 8 попыток. Засчитывается попытка с наибольшим попаданием мяча в обозначенную зону противоположной половины волейбольной площадки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная подача мяча;
- 2) непопадание в зону удара мяча;
- 3) заступ за лицевую линию, при подаче.

## **Приложение №12**

### **Методические указания по выполнению задания по лыжной подготовке.**

Сдача нормативов по лыжной подготовке осуществляется на равнинной местности разными способами отталкивания: попеременными, одновременными и различными скользящими шагами: бесшажные, одношажные, двухшажные. Применение конкретного хода зависит от выбора самого сдающего.



## Приложение №13

### **Техника безопасности и правила поведения занимающихся на уроках по лыжной подготовке.**

Во время занятий учащиеся должны строго соблюдать дисциплину.

Обучающиеся всегда должны видеть и слышать преподавателя, так как подача команд, указаний, распоряжений при низкой температуре производится в трудных условиях и повторение их должно сводиться к минимуму.

При выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах учащиеся по команде строятся на учебной площадке в одну или две шеренги с интервалом 1,5-2м.

При изучении техники лыжных ходов дистанция между учащимся должна быть в пределах 10-15м. При изучении подъемов учащиеся выстраиваются в одну шеренгу внизу склона, а при изучении спусков, торможений и поворотов в движении- вверху склона.

Спуск с горы производится только по команде преподавателя с интервалом, исключающим возможность наезда одного учащегося на другого

## Приложение №14

### **Методические указания по выполнению задания по общей физической подготовке.**

#### **1. Прыжок в длину с места**

Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление-на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления(пятки,руки)

#### **2. Челночный бег 4х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) обучающиеся бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающийся стартуют по 2 человека.

50

#### **3. Подтягивание (из виса на высокой перекладине).**

Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плечи. Ноги дежать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т.е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

**Основная направленность упражнения:** развивает сгибатели («бицепсы») и

частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

#### **4. Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).**

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его отпустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь отпустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

#### **5.Отжимание ( сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).**

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его отпустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь отпустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

**Основная направленность** упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

#### **6. Пресс (поднимание туловища из ИП лежа на спине).**

Поднимание туловища из ИП лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подъёмов за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

#### **7. Прыжки через скакалку.**

И.П.- стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращение скакалки вперед. Не допускается прыжки с ноги на ногу, подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время.