

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГОУ СПО ЛНР «РТЭК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

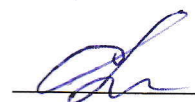
специальности 38.02.01 «Экономика и Бухгалтерский учет» (по отраслям)

Рассмотрено и одобрено
Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7 - от «30» 08 2022 года

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО

Председатель цикловой комиссии

 Белокур А.Ш.

Заместитель директора по учебной работе

 Дьяченко И.А.

Составитель (автор): Рыбальченко А.В., преподаватель физической культуры

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20___/20___ учебный год
Протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____ 20___ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20___/20___ учебный год
Протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____ 20___ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20___/20___ учебный год
Протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____ 20___ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20___/20___ учебный год
Протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____ 20___ г.
Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

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

2. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Данная рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО.

2.2. Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Учебная дисциплина « Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и базовыми видами спорта;
- овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производстве , на рабочем месте;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Данная программа обеспечивает формирование личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения, обучающимися ,содержания программы по физической культуре является:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионального –оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной мета-предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются:
 - способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических занятий, в области психологии, экологии, ОБЖ
 - готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, модулирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий гигиены, норм безопасности;

Предметные результаты, обучающийся научится:

- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать способы контроля и оценки физического развития, и физической подготовленности;

- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики комплексы атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1. Тематический план учебной дисциплины физическая культура. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	117
В том числе:	
Теоретические занятия	4
Практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений, занятия в секциях	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в строке часы не указаны	

№	Разделы программы	Количество часов	
		ПСССЗ	ПКСРС
1	Теоретическая часть	4	
2	Практическая часть	113	
Виды спорта			
2.1	Легкая атлетика	42	
2.2	Гимнастика	20	
2.3	Спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол)	51	

Кроссовая подготовка в теме легкая атлетика

Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем отведенный на освоение			
		Обязательная аудитория учебная нагрузка обучающихся		Самостоятельная работа обучающихся	
		Всего часов	Практические занятия	Всего часов	Занятия
Введения теоретические занятия	4	4			
Легкая атлетика кроссовая подготовка	42	42	42	16	

Гимнастика	20	20	20	12	
Спортивные игры: Баскетбол	12	12	12	10	
Спортивные игры: Волейбол	16	16	16	10	
Спортивные игры: Футбол	23	23	23	10	
Дифференцированный зачет					

3.2 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего **234**, в том числе:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 234 часов, включая:

Обязательной аудиторной нагрузки обучающихся 117 часов;

самостоятельной работы обучающихся 117 часов.

3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ОДБ.10"Физическая культура"

Наименование разделов и тем	Структура учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1. Введение. Физическая культура общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физической культуры, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися "Физическая культура". Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. СР- Ознакомиться с инструкцией по ТБ во время занятий физической культурой.	2
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала: ПР№ 1- Легкая атлетика в системе физической культуры. Бег на короткие дистанции 4*30 м. Прыжки в длину с разбега. СР-История возникновения и развития Олимпийских игр. Содержание учебного материала: ПР№ 2- Легкая атлетика. Бег 4*30 м с низкого старта, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Кроссовая подготовка. СР - Здоровый образ жизни Содержание учебного материала: ПР№ 3 - Легкая атлетика. Контрольный норматив в беге на 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. СР – Соблюдение правил личной гигиены Содержание учебного материала: ПР№ 4 -Легкая атлетика. Контрольный норматив в беге на 60 м. Прыжки в длину с разбега. Кросс без учета времени 1000 м. Кроссовая подготовка. СР - Меры профилактики спортивного травматизма Содержание учебного материала:	18
		2
		2
		2
		2
		2
		2
		2
		2
		2
		2
		2

	ПР№ 5 -Легкая атлетика. Контрольный норматив прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2
	Кроссовая подготовка.	
	СР – Дыхание во время выполнения физических упражнений.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 6 -Легкая атлетика. Бег 3*30 м, финиширование. Прыжки в длину с места. Кросс без учета времени. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Питание и питьевой режим	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 7- Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости, бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Двигательный режим	
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 8- Легкая атлетика. Упражнения для развития прыгучести, тройной прыжок с места. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.	
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 9- Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, прыжки в длину с места, метание гранаты. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Режим дня обучающегося.	31
II. Спортивные игры.		
2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	
	ПР № 10- Спортивные игры в системе физической культуры. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение левой и правой рукой. Учебная игра.	2
	СР - Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 11- Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение левой и правой рукой, броски в кольцо с места. Учебная игра.	2
	СР – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	

	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 12- Баскетбол. Передача мяча одной рукой, ведение, двойной шаг с места, броски в кольцо. Учебная игра.	2
	СР – Основные причины травматизма.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 13 -Баскетбол. Двойной шаг после ведения бросок, остановка шагом. Учебная игра.	2
	СР – Реакция организма на различные физические нагрузки	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 14 -Баскетбол. Тактика игры в нападении, ведение, двойной шаг, бросок, остановка прыжком. Учебная игра.	2
	СР – Значение ЗОЖ для здоровья человека.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 15 - Контрольный норматив по теме баскетбол: ведение, двойной шаг, передача мяча на месте. Учебная игра.	2
	СР –Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 16 -Волейбол. Передачи мяча двумя руками в парах, подача снизу. Учебная игра.	2
	СР – Влияние возрастных особенностей организма на развитие человека	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 17 - Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу, нижняя подача, нападающий удар. Подвижные игры.	2
	СР – Особенности построения и содержания самостоятельных занятий физической культурой.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 18 -Волейбол. Передачи мяча в парах, подача сверху, нападающий удар, тактика игры в защите. Учебная игра.	2
	СР – Основные формы занятий физической культурой.	
	Содержание учебного материала:	
2.2 Волейбол		
	ПР№ 19 - Волейбол. Передачи мяча со сменой мест, блок, подача сверху. Учебная игра.	2

	СР – Самостраховка при выполнении упражнений	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 20 - Волейбол. Передачи мяча, упражнения для развития прыгучести, подача сверху и снизу. Учебная игра.	2
	СР – Профилактика простуды.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 21 - Волейбол. Передачи мяча двумя в парах, подача, блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2
	СР – Поведение в экстремальных ситуациях	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 22 - Волейбол. Подача в заданный номер, передачи в парах, нападающий удар. Учебная игра.	2
	СР – Профилактика плоскостопия	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 23 - Волейбол. Прием мяча после подачи, подача сверху, блок. Учебная игра.	1
	СР – Элементы самомассажа	1
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 24 - Контрольный норматив - волейбол. Передача мяча над собой в ограниченном пространстве. Передача сверху и снизу. Учебная игра.	2
	СР – Профилактика близорукости.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 25 - Контрольный норматив по теме волейбол: подача мяча.	2
	Подведение итогов за 1 семестр занятия. Дифференцированный зачет	
	СР – Основы психомышечной тренировки.	
2.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Своевременное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	

	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний методами физического воспитания.	
	СР – История физической культуры	
III. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	20
	ПР№ 26 - Гимнастика в системе физической культуры. Опорный прыжок через козла, кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	2
	СР – Оценка эффективности занятий физической культурой.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 27 - Гимнастика. Опорный прыжок, кувырки вперед и назад, лазанье по канату. Подвижные игры.	2
	СР – Организация самостоятельных занятий физической культурой.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 28 - Гимнастика. Лазанье по канату, поворот боком, опорный прыжок. Подвижные игры.	2
	СР – Физическое совершенствование	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 29 - Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, вис на прямых руках на перекладине, кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	2
	СР – Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 30 - Гимнастика. Упражнения для развития силы, опорный прыжок через коня, переворот боком, стойка на лопатках. Подвижные игры.	2
	СР – Понятие утомления и переутомления	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 31 - Гимнастика. Упражнения для развития координации, стойка на лопатках, равновесие (ласточка), длинный кувырок, опорный прыжок. Подвижные игры.	2
	СР – Диагностика состояния здоровья и его оценка.	2
	Содержание учебного материала:	

	ПР№ 32 - Гимнастика. Лазанье по канату, вис на согнутых руках на перекладине, кувырки вперед и назад, переворот боком. Подвижные игры.	2
	СР – Врачебный контроль и самоконтроль	2
	Содержание учебного материала:	2
	ПР№ 33 - Контрольный норматив: Опорный прыжок через козла. Лазанье по канату, кувырок вперед и назад. Подвижные игры.	2
	СР – Как правильно провести разминку.	
	Содержание учебного материала:	2
	ПР№ 34 - Контрольный норматив: Лазанье по канату, переворот боком. Подвижные игры.	2
	СР – Реабилитационно-восстановительные мероприятия.	
	Содержание учебного материала:	2
	ПР№ 35 - Контрольный норматив: вис на прямых руках на перекладине, упражнения для развития гибкости, кувырки вперед и назад, переворот боком.	2
IV. Легкая атлетика.	СР – Методы и средства восстановления работоспособности.	44
	Содержание учебного материала:	
	Содержание учебного материала:	2
	ПР№ 36 - Легкая атлетика. Низкий старт, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	
	Кроссовая подготовка.	2
	СР – Утомление и переутомление, усталость.	
	Содержание учебного материала:	2
	ПР№ 37 -Легкая атлетика. Бег с низкого старта 4*30 м. Прыжки в длину с места, челночный бег 4*9 м. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Профессионально-прикладная физическая подготовка	
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 38 - Легкая атлетика. Бег 30 м, челночный бег 4*9 м, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	2
	СР - Методы и способы восстановления организма	2

	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 39 - Легкая атлетика. Бег 60 м, челночный бег 4*9 м, прыжки в длину с разбега, упражнения для развития скорости. Кроссовая подготовка.	2	
	СР – Применение средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	2	
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 40 - Легкая атлетика. Упражнения для развития прыгучести, бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Кросс 100 м.	2	
	СР - Упражнения для развития координации		
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 41 - Легкая атлетика. Бег 100 м, метание гранаты, прыжки в длину с разбега. Кросс без учета времени. Кросс 100 м.	2	
	СР – Упражнения для развития гибкости.		
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 42 - Легкая атлетика. Эстафетный бег, метание гранаты, прыжки в длину с разбега. Кросс без учета времени.	2	
	СР – Упражнения для развития мышц живота.		
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 43 - Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2	
	СР – Упражнения для развития силовых качеств		
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 44 - Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Прыжки в длину с разбега, челночный бег 4*100 м, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2	
	СР – Упражнения для развития выносливости.		
	Содержание учебного материала:		
	ПР№ 45 - Легкая атлетика. Упражнения для развития силы, бег на короткие дистанции, финиширование, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	2	
	СР – Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
	Содержание учебного материала:		

	ПР№ 46 - Легкая атлетика. Упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину с разбега, (разбег) метание гранаты, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2
	СР – Разработать комплекс упражнений для проведения физкультуры	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 47 - Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты, тройной прыжок с места, кросс без учета времени. Подвижные игры.	
	СР – Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 48 - Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание гранаты, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2
	СР – Упражнения для развития скоростных качеств.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 49 - Контрольный норматив в беге 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину и метания гранаты. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Составить комплекс упражнений гигиенической зарядки.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 50 - Контрольный норматив в беге 60 м. Прыжки в длину с разбега, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2
	СР – Профилактика психофизического и нервно-эмоционального утомления.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 51 - Контрольный норматив- прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Как определить уровень развития своих физических качеств.	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 52 - Контрольный норматив- метание гранаты, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2
	СР – Как восстановить организм после травмы	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 53 - Контрольный норматив бег 100 м. Тройной прыжок с места. Кроссовая подготовка.	2

	СР – Комплекс производственной гимнастики	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 54 - Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Прыжки в длину с разбега, челночный бег 4*10 м. Кроссовая подготовка.	2
	СР – Саморегулирование и совершенствование организма	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 55 - Легкая атлетика. Бег по дистанции, метание гранаты, кросс без учета времени. Подвижные игры.	2
	СР – Саморегулирование и совершенствование организма	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 56 - Легкая атлетика, подведение итогов по теме.	2
	СР – Градация интенсивности по частоте сердечных сокращений	2
	Содержание учебного материала:	
	ПР№ 57 - Подведение итогов по предмету физическая культура. Дифференцированный зачет.	2
	СР – Вести личный дневник самоконтроля	2
	По учебному плану: аудиторных занятий - 117 часа самостоятельной работы – 117 часа	
	Фактически проведено: аудиторных занятий - ____ часа самостоятельной работы - ____ часа	
	Программа выполнена	
	(подпись) _____ (дата) _____	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие учебного кабинета, спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь и оборудование.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

<http://fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

Дополнительные источники:

<https://iron-health.ru/nachinayushhim-sportsmenam-uprazhneniya-i-metodiki>

<https://ds31.centerstart.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСНОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>ПОКАЗАТЕЛИ</i>					
	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>"5"</i>	<i>"4"</i>	<i>"3"</i>	<i>"5"</i>	<i>"4"</i>	<i>"3"</i>
Челночный бег 4*9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м-юноши, сек 500 м-девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, сек				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, сек	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	23	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке за 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств. 1-2 курс ПРМПИ, ТЭОЭЭО, ЭиБУ

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м, секунд	14,5	14,8	15	16,8	16,4	17
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 500 м, секунд	1,35	1,4	1,55	1,55	2	2,05
Бег 1000 м, секунд	3,35	3,5	4,2	4,3	4,45	5
Бег 2000 м, секунд	7,5	8	8,2	10	11,3	12,3
Бег 3000 м, секунд	13	14	15			
Прыжки в длину с разбега	4,2	4	3,8	3,3	3,2	3,1
Прыжки в длину с места	2,2	2	180	180	160	150
Метание гранаты	33	31	30	21	19	17
Сгибание и разгибание рук в упоре	40	30	25	12	10	8
Вис на согнутых руках на перекладине	45	20-44	14-28	25	13-24	3-12
Упор на согнутых руках на скамейке	130 с	120 с	90 с	90 с	80 с	70 с
Подтягивание	12	10	8			
Челночный бег 4*9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Прыжки на скакалке за 30 сек	65	60	50	75	70	60
Подъем туловища за 1 минуту	52	47	42	40	35	30
Волейбол: передачи мяча над собой в ограниченном пространстве	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя см	14	12	7	22	18	13

м)

Пронумеровано и пронумеровано

Заместитель директора по адм. и эк. раб.
« 30 » 08 2008 г. /И. А. Дьяченко

