

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
(УГТУ)  
Индустриальный институт (СПО)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

*Е. Г. Воскресенский*  
(И. О. Фамилия)  
«25» мая 2022 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(И. О. Фамилия)

*Е. Г. Воскресенский*  
(И. О. Фамилия)  
«25» мая 2023 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(И. О. Фамилия)

*Е. Г. Воскресенский*  
(И. О. Фамилия)  
«28» марта 2024 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(И. О. Фамилия)

*Д. В. Полишвайко*  
(И. О. Фамилия)  
«23» 05 2025 г.  
**Д. В. Полишвайко**  
(И. О. Фамилия)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	<b>ОГСЭ.04</b>
Специальность:	<b>21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Курс(ы):	<b>1-3</b>
Семестр(ы):	<b>1-5</b>

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 482.

Разработчик: Ермошина Н.А. преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>И.В. Чурилина</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И.В. Чурилина</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>26.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>27.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Рябева</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

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

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

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

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов.

самостоятельная работа обучающегося-168 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**для очной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	10
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	1 КУРС, 1 семестр	2/30/21
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>-/6/6</b>
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ., бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	2
<b>Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>-/18/18</b>
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2
<b>Тема 2.3 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2

<b>Штрафной бросок</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2
<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
<b>Тема 2.5. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2
<b>Тема 2.6. Техника нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2
<b>Тема 2.7. Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты, зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему», «Поймай мяч»	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2
<b>Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2
<b>Тема 2.9. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>2/6/8</b>
<b>Тема 3.1 Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. <b>Зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	2

<b>Тема 3.2. Комплексное развитие мышц</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. <b>Зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2
<b>Тема 3.3. Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове. <b>Зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	4
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>
<b>1 курс 2 семестр</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>-/18/18</b>
<b>Тема 4.1 Техника перемещений</b>	<b>Практическое занятие:</b> стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
<b>Тема 4.2. Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
<b>Тема 4.3. Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.	2
<b>Тема 4.4. Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2



<b>Тема 4.5. Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2
<b>Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2
<b>Тема 4.7. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2
<b>Тема 4.8. Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2
<b>Тема 4.9 Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>-/8/10</b>
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игры с мячом	2
	<b>Практическое занятие :</b> Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физическая подготовка, игры.	2
<b>Тема 5.2. Подвижные игры, эстафеты</b>	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2
<b>Тема 5.3. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	4
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>2/6/8</b>
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления.	2

<b>Прыжок в длину с места и разбега</b>	прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий	2
<b>Тема 6.2. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2
<b>Тема 6.3. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований по видам спорта	4
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>
<b>2 КУРС 3 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>-/6/6</b>
<b>Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. <b>Зачет.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2
<b>Тема 1.2. Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	2
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>-/12/12</b>
<b>Тема 2.1. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости ,в сопровождении с защитником.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости в сопровождении с	2

	защитником.	
<b>Тема 2.2. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнять передачу мяча различными способами в движении.	2
<b>Тема 2.3 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2
<b>Тема 2.4 Техника нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2
<b>Тема 2.5 Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2
<b>Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>2/8/10</b>
<b>Тема 3.1 Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	2
<b>Тема 3.2. Комплексное развитие мышц</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка Растяжка.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2
<b>Тема 3.3. Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове, стойка на руках при помощи партнера.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднимание	2

	ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	
<b>Тема 3.4</b> <b>ОРУ с предметами</b> <b>(для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	4
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>
<b>2 курс 4 семестр</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>-/20/20</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Перемещение,</b> <b>передача мяча.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	2
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2
<b>Тема 4.3.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2
<b>Тема 4.4.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
<b>Тема 4.5.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2
<b>Тема 4.6.</b> <b>Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2
<b>Тема 4.7.</b> <b>Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите	2
<b>Тема 4.8.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими	2

<b>Подвижные игры, эстафеты</b>	подачу»	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	2
<b>Тема 4.9. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> развитие способностей ориентирования в пространстве	2
<b>Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры в волейбол. Судейство.	2
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>-/10/10</b>
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игры с мячом	2
<b>Тема 5.2 Игра вратаря и удары по воротам</b>	<b>Практическое занятие :</b> удары по воротам ,падение вратаря при отбивании мяча.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> удары по воротам ,падение вратаря при отбивании мяча.	2
<b>Тема 5.3. Тактика игры в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2
<b>Тема 5.4. Подвижные игры ,эстафеты.</b>	<b>Практическое занятие:</b> подвижные игры с элементами футбола .Эстафеты с футбольными мячами. Пробивание по воротам, пенальти.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> подвижные игры с элементами футбола .Эстафеты с футбольными мячами	2
<b>Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>2/8/10</b>
<b>Тема 6.1. Профессионально-прикладная подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2
<b>Тема 6.2. Профессионально-</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2

<b>прикладная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2
<b>Тема 6.3. Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке, руки на полу), длительный бег в равномерном темпе, Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание.	2
<b>Тема 6.4. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований по видам спорта	4
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>
<b>3 КУРС 5 семестр</b>		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>-/6/6</b>
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. <b>Зачет.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2
<b>Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе</b>	<b>Практическое занятие:</b> длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие выносливости и гибкости	2
<b>Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>-/12/12</b>
<b>Тема 2.1. Передача и ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2
<b>Тема 2.2 Ловля и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение	2

<b>Техника овладения мячом</b> <b>Бросок мяча</b>	мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры. : Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2
<b>Тема 2.4.</b> <b>Техника и тактика нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2
<b>Тема 2.5</b> <b>Техника и тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2
<b>Тема 2.6.</b> <b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>2/14/16</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).	2
<b>Тема 3.2.</b> <b>Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2
<b>Тема 3.4</b> <b>Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика игры в</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2

<b>нападении</b>		
<b>Тема 3.7. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>
<b>Всего</b>		<b>336</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– СПС КонсультантПлюс

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**4.1. Контроль и оценка результатов освоения** дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знать</b>	Критерии	<i>Тестовые задания, защиты рефератов</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	оценивания тестовых заданий: 90 - 100% — оценка «отлично»; 80 — 89 % — оценка «хорошо»; 70 - 79% — оценка «удовлетворительно»; менее 70% — оценка «неудовлетворительно»	
<b>уметь</b>	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	<i>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</li> </ul>		

#### 4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является

дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре обрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.4	15.0	16.2	17.0	18.0
	Бег 60 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	10.2	11.6	12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.
Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра	3-2	2-1	1	2	1	-

	,слева,) без ограничения времени.						
<b>Волейбол</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
<b>Атлетическая гимнастика</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед;	+	+	+	+	+	+

	2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4. пережат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.						
--	---	--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

1.Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- легкая атлетика -королева спорта.
- лыжный гонки, зимние виды спорта.

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- Легкая атлетика.
- Гимнастика.
- Баскетбол.
- Плавание
- Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
- Физическая культура
- Лыжная подготовка
- Волейбол.

к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.