

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.02.07 Информационные системы и программирование

Специальность

3-8 семестры

Шебекино, 2024

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« 20 » июня 2024 г.

**Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ
«Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»

подпись

М.К. Юхименко

И.О. Фамилия

подпись

Г.П. Терехов

И.О. Фамилия

подпись

В.И. Войтенко

И.О. Фамилия

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ

Протокол № 11

«20» июня 2024 г.

Председатель ЦК ОГСЭ и ВПФВ _____ В.И.Войтенко

Шебекино, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Средства профилактики перенапряжения

1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

1.5. **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **172** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3-4 семестры

09.02.07 Информационные системы и программирование (2 курс) гр. ИС-14

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР 13-ЛР 35, ЛР 41
			аудиторная	СРС и консультации	КП				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Раздел 1.	Легкая атлетика							
		Содержание учебного материала:	8						
1.	1.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	OK 1	ЛР 15,21,25,33
2.	1.2. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					OK 2	ЛР 15,21,25,33
3.	1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					OK 3	ЛР 15,21,25,33
4.		Пробегание дистанции 3000м, 2000м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					OK 8	ЛР 15,21,25,33
	Раздел 2.	Спортивные игры							
		Содержание учебного материала:	14						
5.	2.1. Баскетбол	Техника безопасности. Техника ведения мяча. Учебная игра.	2				2-3		ЛР15,23,24,25,33
6.		Ведение мяча с изменением направлений; Учебная игра.	2						ЛР15,23,24,25,33
7.		Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации	2						ЛР15,23,24,25,33

8.		Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра.	2				OK 1	ЛР15,23,24,25,33	
9.		Броски после выполнения двух шагов. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
10.		Остановка прыжком, броски мяча в движении; Учебная игра.	2					OK 3	ЛР15,23,24,25,33
11.		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2					ЛР15,23,24,25,33	
		Комбинированные уроки						OK 4	
		Содержание учебного материала:	8						
12.	2.2. Общая физическая подготовка	ОФП. Специальная разминка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. (*)	2					OK 8	ЛР15,23,24,25,33
13.		Техника выполнения упражнений силового характера. Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.	2						ЛР 15,21,23,33
14.		Чередование упражнений высокой эффективности с упражнениями средней и низкой интенсивности. Интервальная тренировка.	2						ЛР 15,21,23,33
15.		Сдача нормативов: подтягивания, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на кол-во раз.	2						ЛР 15,21,23,33
16.		Дифференцированный зачет по итогам семестра	2					ЛР 15,21,23,33	
	Раздел 3.	Спортивные игры							
		Содержание учебного материала:	12						
17.	3.1. Футбол	Специальная разминка. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	2			2-3	OK 1	ЛР15,23,24,25,33	
18.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2				OK 3	ЛР15,23,24,25,33	
19.		Передачи мяча в парах-тройках в одно-два	2					ЛР15,23,24,25,33	

		касания. Учебная игра.						ОК 4	
20.		Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2					ОК 8	ЛР15,23,24,25,33
21.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Учебная игра.	2						ЛР15,23,24,25,33
22.		Выполнение контрольных норм. Учебная игра.	2						ЛР15,23,24,25,33
	Раздел 4.	Комбинированные уроки							
		Содержание учебного материала:	10						
23.	4.1. Общая физическая подготовка	Челночный бег (высокий старт, техника поворотов). ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2					ОК 1	ЛР 15,23,25,31
24.		Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
25.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры. (*)	2				2-3	ОК 2	ЛР 15,23,25,31
26.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,23,25,31
27.		ОФП. Длительный равномерный бег до 20-ти минут. Спортивные или подвижные игры.	2					ОК 3	ЛР 15,23,25,31
								ОК 8	
	Раздел 5.	Легкая атлетика							
		Содержание учебного материала:	10						
28.	5.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2						ЛР 15,21,25,33
29.	5.2. Бег на средние и длинные дистанции	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ОК 1	ЛР 15,21,25,33
							2-3	ОК 2	
30.		Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные	2					ОК 3	ЛР 15,21,25,33

		игры. Общая физическая подготовка.							
31.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2				2-3	ОК 8	ЛР 15,21,25,33
32.	5.3. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ЛР 15,21,25,33
	Раздел 6.	Комбинированные уроки							
		Содержание учебного материала:	8						
33.	6.1. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2				2-3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	ЛР 15,23,25,31
34.		Общая физическая подготовка. Спортивные или подвижные игры	2						
35.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2						ЛР 15,23,25,31
36.		Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2						
37.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2						ЛР 15,21,23,33
		Всего максимальная:	72						
		В том числе: Аудиторная	72						
		Лекции	0	}					
		Практические КП	72						
		Консультации	0						
		Самостоятельная работа студента	0						

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 5-6 семестры
09.02.07 Информационные системы и программирование (3 курс) гр. ИС-14**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР13-ЛР-35, ЛР-41	
			аудиторная	СРС и консультации	КП					
	3.	4.					9.	10.	11.	
	Раздел 1.	Легкая атлетика								
		Содержание учебного материала:	10							
1.	5.4. Бег на короткие дистанции	Техника безопасности. Бег на 100, 200, 400 метров.	2				2-3	ОК 1	ЛР 15,21,25,33	
2.		Сдача контрольных нормативов в беге на 100, 200, 400 м. Спортивные игры по выбору.	2							
3.	5.5. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ОК 2	ЛР 15,21,25,33
4.	5.6. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2						ОК 3	ЛР 15,21,25,33
5.		Пробегание дистанции 3000м, 2000м. Элементы спортивных или подвижных игр. Общая физическая подготовка. Спецупражнения. (*)	2						ОК 8	ЛР 15,21,25,33
	Раздел 2.	Спортивные игры								
		Содержание учебного материала:	8							

6.	2.1.Баскетбол	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча.	2				2-3	OK 1 OK 3 OK 4 OK 8	ЛР 15,23,24,25,33	
7.		Передачи в парах в движении. Передачи мяча различными способами. Игровые комбинации.	2							
8.		Остановка прыжком, броски мяча в движении; Учебная игра.	2							ЛР 15,23,24,25,33
9.		Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2							ЛР 15,23,24,25,33
10.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2							ЛР 15,23,24,25,33
	Раздел 3.	Комбинированные уроки								
		Содержание учебного материала:	8							
11.	3.1. Общая физическая подготовка	Контрольные нормы в челночном беге. ОФП. Спортивные или подвижные игры.	2				2-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 15,23,25,31	
12.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы спортивных или подвижных игр. (*)	2							ЛР 15,23,25,31
13.		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные или подвижные игры.	2							ЛР 15,23,25,31
14.		ОФП. Длительный равномерный бег до 30-ти минут. Спортивные игры.	2							ЛР 15,23,25,31
	Раздел 4.	Легкая атлетика								
		Содержание учебного материала:	8							
15.	4.1. Бег на короткие дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	OK 1 OK 2	ЛР 15,21,25,33	
16.	4.2. Бег на средние и длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2							ЛР 15,21,25,33
17.		Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	2							ЛР 15,21,25,33

		Равномерный бег на 2000 м.						ОК 3	
18.		Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2					ОК 8	
	Раздел 5.	Футбол.							
		Содержание учебного материала:	12						
19.	5.1. Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Техника выполнения основных технических элементов игры.	2						ЛР 15,23,24,25,33
20.		Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам. Техника выполнения пенальти.	2						
21.		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2						
22.		Закрепление техник игры в футбол. Удары по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2						
23.	4.3. Метание спортивно го снаряда	Метание гранаты с трёх-пяти шагов разбега. Спортивные или подвижные игры.	2						ЛР 15,21,25,33
24.		Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры.	2						
25.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2						ЛР 15,21,23,33
		Всего максимальная:	50						
		В том числе: Аудиторная	50						
		Лекции	0	}					
		Практические	50						
		КП							
		Консультации	0						
		Самостоятельная работа студента	0						

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 7-8 семестры
09.02.07 Информационные системы и программирование (4 курс) гр. ИС-14**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка			Нагл. пособия, ЭОР и т.д.	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Код личностных результатов реализации программы воспитания ЛР13-ЛР-35, ЛР-4
			аудиторная	СРС и консультации	КП				
	<i>13.</i>	<i>14.</i>				<i>18</i>	<i>19.</i>	<i>20.</i>	<i>21.</i>
	Раздел 1.	Легкая атлетика							
		Содержание учебного материала:	6						
1.	<i>4.1. Бег на короткие дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2				2-3	<i>OK 1</i>	ЛР 1,9,11,12 ПР6 01 МР 01
2.	<i>4.2. Бег на средние и длинные дистанции</i>	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			<i>OK 2</i>		ЛР 1,9,11,12 ПР6 01 МР 01	
						<i>OK 3</i>			
3.		Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2			<i>OK 8</i>		ЛР 1,9,11,12	
	Раздел 2.	Спортивные игры							
		Содержание учебного материала:	16						
4.	<i>2.1. Баскетбол</i>	Техника безопасности. Техника ведения мяча. Учебная игра.	2				2-3	<i>OK 1</i>	ЛР 1,5, 9,11
5.		Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра.	2			<i>OK 3</i>		ЛР 1,5, 9,11	
6.		Совершенствование техники бросков с близкой и средней дистанции. Учебная игра.	2			<i>OK 4</i>		ЛР 1,5, 9,11	
7.		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2			<i>OK 8</i>		ЛР5,8,9,11,12 ПР6.)04МР 01,03	

8.	2.2. Футбол	Выполнение ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Учебная игра.	2				2-3	OK 1	ЛР 5,9,11,12(ПР6.)04МР 01,03
9.		Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Учебная игра.	2					OK 3	ЛР 5,9,11,12 (ПР6.)04МР 01,03
10.		Передачи мяча в парах-тройках в одно-два касания. Учебная игра.	2					OK 4	ЛР 5,8,9,11,12 ПР6.)04 МР 01,03
11.		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра.	2					OK 8	
12.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2						
	Раздел 3	Комбинированные уроки	22						
13.		Сдача контрольных нормативов по силовой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2				3	OK 3	ЛР 1,9,11,12
14.		Общая физическая подготовка. Упражнения в тренажёрном зале.	2					OK 4	ЛР 1,9,11,12
15.		Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гиря, штанга).	2					OK 8	ЛР 1,9,11,12
16.		Спортивные игры разной интенсивности. Развитие физических качеств.	2						ЛР 1,9,11,12
17.		Сдача контрольных нормативов по беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2						ЛР 1,9,11,12
18.		Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2						ЛР 1,9,11,12
19.		Техника безопасности при занятиях	2						ЛР 1,9,11,12

		атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах.						
20.		Техника выполнения приседа со штангой. Техника выполнения становой тяги.	2					ЛР 1,9,11,12
21.		Упражнения силового характера на снарядах массового типа (брусья).	2					ЛР 1,9,11,12
22.		Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гиря, штанга). Общеразвивающие упражнения.	2					ЛР 1,9,11,12
23.		Сдача контрольных нормативов по силовой, беговой подготовке. Спортивные игры по выбору.	2					ЛР 1,9,11,12
24.		<i>Дифференцированный зачет по итогам семестра</i>	2					ЛР 1,9,11,12
		Всего максимальная:	48					
		В том числе: Аудиторная	48					
		Лекции	0	}				
		Практические	48					
		КП						
		Консультации	0					
		Самостоятельная работа студента	0					

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

4.2.1. Печатные издания

Электронные учебники:

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2006 З. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия 2005

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 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 профессии (специальности)	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• Средства профилактики перенапряжения	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

**6.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2 и ниже	4,8	5,9	6,0 и ниже
2		Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	15-18	14	7	5			

		на низкой перекладине из виса лежа, количество раз					18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			