

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Строительно-промышленный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая учебной частью  
\_\_\_\_\_ /А.А.Гарифуллина

/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОП 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Профессии  
**08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Программа подготовки  
**базовая**  
(базовая, углубленная)

Форма обучения  
**очная**  
(очная, заочная)

Волжск

Программа учебной дисциплины разработана на Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по профессии 08.01.07 «Мастер общестроительных работ» Приказ Министерства образования и науки РФ N 178 от 13 марта 2018 г. (зарегистрировано в Минюсте России 28 марта 2018 г. N 50543)

**Организация-разработчик:** ГБПОУ Республики Марий Эл  
промышленный колледж»

«Строительно-

**Разработчик:** Бочков А.П., преподаватель, руководитель физического воспитания

**Рассмотрено цикловой методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессиям программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: каменщик, сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	основы здорового образа жизни
	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности

	приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей	сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию личности
	применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта	
ЛР.9,	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	

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час**;

в том числе:

**1-й курс 110 час.**

**2-й курс - 61 час;**

**2,3 курс 40 час /ОП05/**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование профессии	Наименование дисциплины	Max., час	ВСР	Обязат., час	Теорет.	Практич
МОР	ОДБ.05	171	-	171	11	160
	ОП.05	46	6	40	4	36

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии ППКРС

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>			
	<b>1 курс</b>					
<b>Тема 1 Основы физической культуры.</b> Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	<b>2</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>			
	<b>Практические занятия:</b>					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1.</td> <td>Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</td> </tr> </table>	1.	Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.	2.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	
1.	Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.					
2.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.					
<b>Тема 2. Физические качества человека.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1.</td> <td>Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.</td> </tr> </table>	1.	Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.			
	1.	Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">2.</td> <td>Методика оценки развития физических качеств.</td> </tr> </table>	2.	Методика оценки развития физических качеств.			
2.	Методика оценки развития физических качеств.					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">3.</td> <td>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</td> </tr> </table>	3.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.				
3.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.					

<b>Тема 3.</b> <b>Методика составления комплексов физических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
	2.	Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	3.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Тема 4.</b> <b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега		
	2.	Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС.		
	3.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м,		

		эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность		
	3.	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
<b>Тема 6. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>38</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
<b>Тема 7. Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг, лазание по канату.		
	2.	Единоборства: приемы самообороны при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.		
<b>Тема 8. Комплексные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.		
	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей,		



		штангой. Техника безопасности занятий.		
<b>Тема 9.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, подъемы, спуски.		
2.	Передвижение на лыжах до 3 км, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм.			
<b>Тема 10</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	<b>1</b>	Овладение техникой плавания кролем, на груди, спине, брас-сом.		
	<b>2</b>	Овладение и закрепление техники поворотов, ныряние ногами и головой		
	<b>3</b>	Овладение и закреплениетехники движений рук, ног, Проплавание отрезков 25–100 м.		
<b>4</b>	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло»			
<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>			<b>110</b>	
<b>2 курс</b>				
<b>Тема 1.Легкая ат-летика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	.			
	<b>Практические занятия:</b>			
1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание			

		теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
<b>Тема 2.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>27</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
<b>Тема 3.</b> <b>Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбетты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		

<b>Тема 4</b> <b>Комплексные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие.		<b>2</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
<b>Тема5.</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.		
3.	Подготовка к итоговому занятию			
<b>Тема 6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Цели и задачи ППФП, прикладные психофизиологические функции и специальные знания, прикладные виды спорта.		
<b>Тема 7.</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			

	1.	Признаки стрессовых состояний и патологических изменений в результате заболеваний и выполнения производственной деятельности, диагностика заболеваний и стрессов, реабилитация, профилактика.		
<b>Итоговое занятие</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>			<b>61</b>	
<b>3 курс</b>			<b>40</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>			<b>171+40</b>	

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

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.
- спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

***Дополнительные источники:***

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.: М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 187 с.
5. Суржок, Т. Г. Дисциплина "Физическая культура" и особенности методики составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий: Учебно-методическое пособие / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова; С.-Петербург. акад. упр. и экон. - СПб.: Изд-во СПбАУЭ, 2009. - 118 с.: ил.. - Библиогр.: с. 117.

***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.***

1. Комплект регулярно обновляемых кафедральных электронных учебных пособий
1. 2. Электронные издания учебников и учебных пособий, а также учебно-методических указаний в библиотеке вуза и сети Интернет.

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование

3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <http://www.library.ime.ru> / -

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Освоенные умения</i></b>	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>- проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику;</li> <li>- выполнять тесты физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять приемы страховки и само-страховки во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.
<b><i>Усвоенные знания</i></b>	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физи</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.

ческими упражнениями. - правила игры в волейбол и баскетбол	
--	--

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

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Кон- троль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количе- ство раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

**2,3-й курс** - 80 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 40 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
2 3курс:	
практические занятия	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация в форме</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК(ОП.05)

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## по профессии ППКРС

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>2 курс</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> .	<b>12</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2. Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10x10м и 5x10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	2,3
1. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.			
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	1,2

<b>Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.	10	2,3	
<b>Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		10	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.	Планировать и самостоятельно выполнять план тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей. Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.			
<b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		14	1,2
	<b>Практические занятия:</b>			

<b>ка.</b>	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.				
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				8	2,3
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.				
	2.	Подготовка к итоговому занятию				
<b>Тема 5. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	1,2		
	<b>Практические занятия:</b>					
	1.	.Плавание различными видами, плавание в бассейне и открытом водоеме				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				8	2
	1.	Выполнение плавания на боку и на спине в открытом водоеме				
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	2,3		
			<b>ВСЕГО ЗА ГОД</b>	<b>80(40 + 40ср)</b>		



