

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

ТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

 (подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)  
« 10 » ноя 2022 г.

 (подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)  
« 15 » ноя 2022 г.

 (подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)  
« 22 » мар 2024 г.

(подпись) \_\_\_\_\_ (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Дисциплина:        | <b>Физическая культура</b>        |
| Индекс дисциплины: | ОГСЭ.04                           |
| Специальность:     | 18.02.09 Переработка нефти и газа |
| Форма обучения:    | очная                             |
| Курс(ы):           | 2,3,4                             |
| Семестр(ы):        | 3-7                               |

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.11.2020 № 646.

Разработчик: Вострова Т.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<br><u>28.04.22</u><br>№ <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост-</u>             | Протокол от<br><u>12.05.2022</u><br>№ <u>06</u> | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чу-</u>                  |
| Протокол от<br><u>20.04.23</u><br>№ <u>05</u> | <u>Вострова Т.А.</u> | <u>Вост-</u>             | Протокол от<br><u>25.05.23</u><br>№ <u>05</u>   | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чу-</u>                  |
| Протокол от<br><u>26.03.24</u><br>№ <u>5</u>  | <u>Вострова</u>      | <u>Вост-</u>             | Протокол от<br><u>24.03.24</u><br>№ <u>05</u>   | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чу-</u>                  |
| Протокол от<br>_____<br>№ _____               |                      |                          | Протокол от<br>_____<br>№ _____                 |                         |                             |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»              | стр.<br>4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»                 | 5         |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»   | 16        |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» | 17        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

## 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), включающие в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

| Код ОК       | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 08</b> | <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> | <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> |

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;

самостоятельная работа– 4 часа.

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

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

| Вид учебной работы                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Учебная нагрузка (всего)</b>                             | 176         |
| <b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>     | 172         |
| в том числе:                                                |             |
| теоретическое обучение (лекции)                             | 8           |
| практические занятия                                        | 164         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>          | 4           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 1.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                          | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа                                                                                                                                                                                       | Объем часов   |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                | 3             |
|                                                                      | <b>2 КУРС 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4/40/4</b> |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>-/10/1</b> |
| <b>Тема 1.1.<br/>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.) | 1             |
| <b>Тема 1.2.<br/>Кроссовый и эстафетный бег</b>                      | <b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Техника передачи эстафетной палочки.                                                                          | 2             |
| <b>Тема 1.3.<br/>Метание гранаты</b>                                 | <b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.                                                                                                               | 2             |
| <b>Тема 1.4.<br/>Контрольные нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                           | 2             |
| <b>Тема 1.5.<br/>Контрольные нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                           | 2             |
| <b>Раздел 2<br/>Баскетбол</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2/12/2</b> |
| <b>Тема 2.1.<br/>Ловля, передачи</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).                                                  | 2             |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Ведение мяча</b>                                                          | <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. | 1             |
| <b>Тема 2.2<br/>Бросок мяча<br/>Штрафной бросок</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.                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |
| <b>Тема 2.3.<br/>Бросок мяча в<br/>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1             |
| <b>Тема 2.4.<br/>Техника овладения<br/>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>Тема 2.5.<br/>Техника нападения и<br/>защиты</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>Тема 2.6.<br/>Учебно-<br/>тренировочные игры</b>                          | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2             |
| <b>Раздел 3.<br/>Теоретическая<br/>подготовка студентов в<br/>области ФК</b> | Тест по баскетболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             |
| <b>Раздел 4.<br/>Волейбол</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2/12/1</b> |
| <b>Тема 4.1.<br/>Передача мяча</b>                                           | <b>Практическое занятие:</b> передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, 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>Тема 4.2.<br/>Прием мяча</b>                                              | <b>Практическое занятие:</b> Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Прием мяча после                                                                                                                                                                                    | 2             |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                              | подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|                                                                              | <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. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи. | 1     |
| <b>Тема 4.3.<br/>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>Тема 4.4.<br/>Атакующие удары</b>                                         | <b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи                                                                                                                                                                                                       | 2     |
| <b>Тема 4.5.<br/>Техника игры в<br/>нападении в защите</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>Тема 4.6<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                            | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.                                                                                                                                                                              | 2     |
| <b>Раздел 3.<br/>Теоретическая<br/>подготовка студентов в<br/>области ФК</b> | Тест по волейболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)                                                                                                                                                                                                                                     | 2     |
| <b>Раздел 4.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика<br/>(юноши, девушки)</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -/6/- |
| <b>Тема 4.1<br/>Развитие силовых<br/>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>Тема 4.2.<br/>Комплексное развитие<br/>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.        | 2     |
| <b>Тема 4.3</b>                                                              | <b>Практическое занятие:</b> Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки                                                                                                                                                                                                              | 2     |



|                                                                            |                                                                                                                                                                                |               |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Контрольные нормативы</b><br>(для юношей, девушек)                      | за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)                                                                                                                      |               |
|                                                                            | <b>2 курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                        | <b>4/60/-</b> |
| <b>Раздел 5.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                               |                                                                                                                                                                                | <b>2/10/-</b> |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Техника лыжных ходов</b>                             | <b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный, одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.                     | 2             |
| <b>Тема 5.2</b><br><b>Техника лыжных ходов</b>                             | <b>Практическое занятие:</b> Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши). | 2             |
| <b>Тема 5.3</b><br><b>Техника спусков, подъемов.</b>                       | <b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте                                                                 | 2             |
| <b>Тема 5.4</b><br><b>Контрольные нормативы</b><br>(для юношей, девушек)   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                         | 2             |
| <b>Тема 5.5</b><br><b>Контрольные нормативы</b><br>(для юношей, девушек)   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                         | 2             |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Теоретическая подготовка студентов в области ФК</b> | Тест по лыжной подготовке (техника лыжных ходов, спуски, торможение, подъемы)                                                                                                  | <b>2</b>      |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Баскетбол</b>                                        |                                                                                                                                                                                | <b>-/14/-</b> |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Ловля и передачи мяча</b>                           | <b>Практическое занятие:</b> Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).                                                   | 2             |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Ведение мяча</b>                                    | <b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.                                                                  | 2             |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Бросок мяча</b>                                      | <b>Практическое занятие:</b> Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.                                                                                       | 2             |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Штрафной бросок</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |
| <b>Тема 2.4.<br/>Бросок мяча в движении</b>     | <b>Практическое занятие:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |
| <b>Тема 2.5.<br/>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>Тема 2.6.<br/>Техника нападения и защиты</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>Тема 2.7.<br/>Учебно-тренировочные игры</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |
| <b>Раздел 4.<br/>Волейбол</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>-/14/-</b> |
| <b>Тема 4.1<br/>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>Тема 4.2.<br/>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>Тема 4.3.<br/>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>Тема 4.4.<br/>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>Тема 4.5.<br/>Атакующие удары</b>            | <b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи                                                                                                                                                                                                                  | 2             |
| <b>Тема 4.6.<br/>Блокирование</b>               | <b>Практическое занятие:</b> Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |

|                                                      |                                                                                                                                                                                       |              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>атакующих ударов</b>                              |                                                                                                                                                                                       |              |
| <b>Тема 4.7.</b><br><b>Учебно-тренировочные игры</b> | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.                                                                                                 | 2            |
| <b>Раздел 6.</b><br><b>Футбол</b>                    |                                                                                                                                                                                       | <b>-/8/-</b> |
| <b>Тема 6.1.</b><br><b>Передачи и остановки мяча</b> | <b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)                                     | 2            |
| <b>Тема 6.2.</b><br><b>Тактическая подготовка</b>    | <b>Практическое занятие:</b> Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.                                                                               | 2            |
| <b>Тема 6.3.</b><br><b>Учебно-тренировочная игра</b> | <b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра | 2            |
| <b>Раздел 7.</b><br><b>Плавание</b>                  |                                                                                                                                                                                       | 2/14/-       |
| <b>Тема 7.1.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием                                                         | 2            |
| <b>Тема 7.2.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Техника плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами ,руками с дыханием                                                         | 2            |
| <b>Тема 7.3.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Техника плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием                                                                  | 2            |
| <b>Тема 7.4.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Техника плавания «батерфляй» . Упражнения на согласование движений ногами , руками с дыханием                                                            | 2            |
| <b>Тема 7.5.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Старт из воды .Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды                                                                                      | 2            |
| <b>Тема 7.6.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Поворот «маятник» .Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды                                                                                  | 2            |
| <b>Тема 7.7.</b>                                     | <b>Практическое занятие:</b> Контрольные нормативы (для юношей, девушек). Выполнение нормативов ГТО                                                                                   | 2            |
| <b>Раздел 3.</b>                                     | Тест по плаванию (стили плавания ,эстафеты ,правила соревнований)                                                                                                                     | 2            |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Теоретическая подготовка студентов в области ФК</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|                                                                 | <b>3 КУРС 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>-/12/-</b> |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>-/12/-</b> |
| <b>Тема 1.1.<br/>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.                                                               | 2             |
| <b>Тема 1.2.<br/>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>Тема 1.3.<br/>Метание гранаты</b>                            | <b>Практическое занятие</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.                                                                                                                                  | 2             |
| <b>Тема 1.4<br/>Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                                     | 2             |
| <b>Тема 1.5<br/>Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                                     | 2             |
| <b>Тема 1.6<br/>Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                                     | 2             |
|                                                                 | <b>3 КУРС 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>-/32/-</b> |
| <b>Раздел 2<br/>Баскетбол</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>-/16/-</b> |
| <b>Тема 2.1.<br/>Ведение мяча<br/>Ловля и передачи мяча</b>     | <b>Практическое занятие:</b> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.                          | 2             |
| <b>Тема 2.2<br/>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>Тема 2.3.<br/>Техника овладения мячом</b>              | <b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске                                            | 2             |
| <b>Тема 2.4<br/>Техника нападения<br/>Техника защиты</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. | 2             |
| <b>Тема 2.5.<br/>Тактика нападения<br/>Тактика защиты</b> | <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.                                                                                                                     | 2             |
| <b>Тема 2.6.<br/>Учебно-тренировочные игры</b>            | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                                                                                       | 2             |
| <b>Тема 2.7.<br/>Учебно-тренировочные игры</b>            | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                                                                                       | 2             |
| <b>Тема 2.8.<br/>Учебно-тренировочные игры</b>            | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                                                                                       | 2             |
| <b>Раздел 3.<br/>Волейбол</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>-/16/-</b> |
| <b>Тема 3.1<br/>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>Тема 3.2<br/>Подача мяча</b>                           | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.                                                                                                                                | 2             |
| <b>Тема 3.3<br/>Нападающий удар</b>                       | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.                                                                                                                                                            | 2             |
| <b>Тема 3.4.<br/>Блокирование</b>                         | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование индивидуального и группового блокирования.                                                                                                                                                                    | 2             |
| <b>Тема 3.5.<br/>Техника игры в</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>нападении</b>                                                        |                                                                                                                                                                                             |               |
| <b>Тема 3.6.<br/>Техника игры в<br/>защите</b>                          | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.                                                           | 2             |
| <b>Тема 3.7.<br/>Тактика игры в<br/>нападении и защите</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>Тема 3.8.<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                      | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием                                                                                                                           | 2             |
|                                                                         | <b>4 КУРС 7 семестр</b>                                                                                                                                                                     | <b>-/20/-</b> |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                    |                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>      |
| <b>Тема 1.5<br/>Контрольные<br/>нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                      | 2             |
| <b>Тема 1.6<br/>Контрольные<br/>нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                      | 2             |
| <b>Раздел 2<br/>Баскетбол</b>                                           |                                                                                                                                                                                             | 6             |
| <b>Тема 2.1.<br/>Учебно-<br/>тренировочные игры</b>                     | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                      | 2             |
| <b>Тема 2.2.<br/>Учебно-<br/>тренировочные игры</b>                     | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                      | 2             |
| <b>Тема 2.3.<br/>Учебно-<br/>тренировочные игры</b>                     | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.                                                      | 2             |

|                                                                       |                                                                                  |            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Раздел 3.<br/>Волейбол</b>                                         |                                                                                  | <b>6</b>   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                    | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием                | <b>2</b>   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                    | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием                | <b>2</b>   |
| <b>Тема 3.3.<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                    | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием                | <b>2</b>   |
| <b>Раздел 4.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика<br/>(юноши, девушки)</b> |                                                                                  | <b>2</b>   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Тестирование<br/>физической<br/>подготовленности</b> | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО (отжимание, подтягивание) | <b>2</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>    |                                                                                  | <b>2</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                         |                                                                                  | <b>176</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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: 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 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:

- 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. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
  - Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
  - Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
  - Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>
- Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- СПС КонсультантПлюс;
  - ЭБС ZNANIUM.COM;
  - Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
  - ЭБС ЮРАЙТ;
  - ЭР ЦОС «PROФобразование
  -



## 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:<br>90 - 100% – оценка «отлично»;<br>80 – 89 % – оценка «хорошо»;<br>70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;<br>менее 70% – оценка «неудовлетворительно» |                                                                                                                            |
| <b>уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)                                                                                                                                | <i>Оценка результатов выполнения практической работы<br/>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 дисциплине «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

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

|                         | (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.                                                                  |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| №<br>п/п                | Контрольный<br>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.<br>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      |
| Атлетическая гимнастика |                                                                                                                                 |         |         |         |         |         |         |
| №<br>п/п                | Контрольный<br>норматив                                                                                                         | Оценка  |         |         |         |         |         |
|                         |                                                                                                                                 | Юноши   |         |         | Девушки |         |         |
|                         |                                                                                                                                 | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| 1.                      | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),<br>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:<br>1. два кувырка вперед;<br>2. один кувырок назад;<br>3. стойка на лопатках;<br>4.перекат; | +       | +       | +       | +       | +       | +       |

|  |                              |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | 5. мостик из положения лежа; |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. Стойка на голове – юноши. |  |  |  |  |  |  |

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

| Плавание |                               |                   |    |    |         |    |    |
|----------|-------------------------------|-------------------|----|----|---------|----|----|
| №<br>п/п | Контрольный<br>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.

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

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
- д. Физическая культура
- ж. Лыжная подготовка
- и. 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.