

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Форма обучения

очная

2020

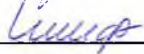
Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1561

Разработчик: преподаватель  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К  - А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета  П.А. Стифеева  
техникума, заместитель директора

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Согласовано:

Заведующий отделением


 Д.Ю. Лунин

Методист

 Г.В. Буровникова

Согласовано:

Директор ООО «СнабМастер»

 А.В. Куркина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	18

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1561

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; самостоятельной работы обучающегося – 14 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	154
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>14</b>
<b>Зачет (3-8 семестры)</b>	<b>12</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (9 семестр)</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>			
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	<b>Практические занятия</b>		ОК 01-ОК 08
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого старта.	2	
3. Совершенствование навыков выполнения техники низкого старта.	2		
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места.	2	
	2. Выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	3. Отработка подбора разбега.	2	
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
<b>Спортивные игры</b>			
Волейбол Тема 1.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	<b>Практические занятия</b>		ОК 01-ОК 09
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	

Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	
	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	
<b>4 семестр</b>			
Баскетбол Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы.	2	ОК 01- ОК 09
	2. Выполнение упражнений передачи мяча ударом об пол.	2	
3. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2		
Тема 1.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	2	
	2. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	2	
Тема 1.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	3. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	
Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия</b>		ОК 01- ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	
Тема 1.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	



	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	
Тема 1.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	
	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	
Тема 1.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
Тема 1.13. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках.	2	
	2. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	
	4. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках.	2	
	5. Совершенствование прыжков в длину с места	2	
	<b>зачет</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>42</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 1.14. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия</b>		ОК 01- ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
Тема 1.15. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	

Тема 1.16. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	
Тема 1.17. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.18. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		OK 01- OK 09
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 1.19. Техника и тактика бега на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	24	
<b>6 семестр</b>			
<b>Спортивные игры</b>			
Волейбол Тема 1.20. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. 2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2 2	OK 04- OK 09
Тема 1.21. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку 2. Закрепление навыков игры в парах	2 2	
Баскетбол	<b>Практические занятия</b>		

Тема 1.22. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол. работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	ОК 03- ОК 09
Тема 1.23. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	
Тема 1.24. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры.	2	
Тема 1.25. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Легкая атлетика			
Тема 1.25. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия</b>		ОК 03 - ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега.	2	
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>22</b>	
<b>7 семестр</b>			
Легкая атлетика			
Тема 1.26. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	<b>Практические занятия</b>		ОК 02- ОК 09
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	
Тема 1.27. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
<b>Тема 1.28. Техника и тактика бега на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 1.29. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.</b>	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	ОК 01-ОК 07
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
<b>Тема 1.30. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку.	2	
	2. Закрепление навыков игры в парах.	2	
	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	24	
<b>8 семестр</b>			
<b>Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 1.31. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.</b>	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол.	2	ОК 04-ОК 09
<b>Тема 1.32. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	

	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>8</b>	
<b>9 семестр</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.33. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.</b>	<b>Практические занятия</b>		ОК 01-ОК 09
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	<b>2</b>	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	<b>2</b>	
<b>Тема 1.34. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	<b>2</b>	
	2. Отработка подбора разбега.	<b>2</b>	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.35. Техника и тактика бега на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	<b>2</b>	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	<b>2</b>	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		ОК 03-ОК 09
<b>Тема 1.36. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.</b>	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	<b>2</b>	
<b>Тема 1.37. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку. Закрепление навыков игры в парах.	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>182</b>	

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

#### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

##### **3.1 Материально техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины в наличии имеется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

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

**Для студентов:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

**Для преподавателей:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе индивидуальных устных опросов, оценки реферативных работ и практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля результатов обучения:</b>
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен <b>уметь:</b>	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в ходе проведения практических занятий, зачетов и дифференцированного зачета.
<b>знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Оценка в ходе проведения практических занятий, зачетов и дифференцированного зачета.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(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 реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

### 5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменённых	аннулиро- ванных	новых			