

Департамент образования и науки Курганской области Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа подготовки специалистов среднего звена для специальности

**20.02.04 «Пожарная безопасность».**

г. Шумиха 2020г.

**Утверждаю**

\_\_\_\_\_ (Т.А. Букреева)

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

**Одобрено**

предметно - цикловой комиссией  
преподавателей профессионального цикла.

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Составитель:**

Бульцин Игорь Петрович.  
Руководитель физического воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Тематический план	7
4.Условия реализации программы учебной дисциплины	14
5.Контроль и оценка результатов учебной дисциплины	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность». На основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». ( Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по данной специальности.

## 1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» студентами осваиваются следующие общие компетенции.

### **Общие компетенции:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**Рекомендуемое количество часов:**

Объем образовательной нагрузки – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки - 168 час,  
самостоятельной работы с 168 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>336</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>168</b>
<b>Всего занятий</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>166</b>
Промежуточная аттестация	
Промежуточная аттестация в форме: 8 семестр - дифференцированный зачет	

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 год обучения 3 семестр		
<b>Раздел 1</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Введение.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 2</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег 100м. 2 Бег 100м. Зачет в беге на 100м. 3 Бег девушки 500м, юноши 1000м. 4 Бег девушки 2000м, юноши 3000м. 5 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м. 6 Прыжок в длину, способом согнув ноги. 7 Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги. Совершенствование общей выносливости.	2 2 2 2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>16</b>	
<b>Раздел 3</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1 Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	2	

	2 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	4	
	3 Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа. Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	5 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>14</b>	
<b>Раздел 4</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча.	2	
	<b>4 семестр</b>		
	2 Верхняя и нижняя подача.	2	
	3 Нападающий удар.	2	
	4 Блокирование.	2	
	5 Верхний и нижний прием мяча.	2	
	6 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	
	7 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
	8 Совершенствование игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>16</b>	
<b>Раздел 5</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Практические занятия:</b>		

<b>Средства и методы развития физических качеств.</b>	1 Техника безопасности при занятиях физической культурой. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на корпус.	2	
	4 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	5 Комплекс специально развивающих упражнений направленный на развитие скорости реакции и скорости мышления с использованием средств.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	4	
	7 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>16</b>	
	<b>3 год обучения 5 семестр</b>		
<b>Раздел 6</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег 100м.	2	
	2 Бег 100м. Зачет в беге на 100м.	2	
	3 Бег девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	4 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	5 Прыжок в длину, способом согнув ноги.	2	
	6 Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги. Совершенствование общей выносливости.	2	

	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>12</b>	
<b>Раздел 7</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1 Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	2	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	2	
	3 Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа. Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	5 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>12</b>	
<b>Раздел 8</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 8.1 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча.	2	
	<b>6 семестр</b>		
	2 Верхняя и нижняя подача.	2	
	3 Нападающий удар.	2	
	4 Блокирование.	2	
	5 Верхний и нижний прием мяча.	2	
	6 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	

	7 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
	8 Совершенствование игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>16</b>	
<b>Раздел 9</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 9.1 Средства и методы развития физических качеств.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях физической культурой. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на корпус.	2	
	4 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	5 Комплекс специально развивающих упражнений направленный на развитие скорости реакции и скорости мышления с использованием средств.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	4	
	7 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки.	2	
	8 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>18</b>	
	<b>4 год обучения 7 семестр</b>		
<b>Раздел 10</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 10.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег 100м.	2	
	2 Бег 100м. Зачет в беге на 100м.	2	
	3 Бег девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	4 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	5 Прыжок в длину, способом согнув ноги. Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>10</b>	
<b>Раздел 11</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 11.1</b> <b>Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	2	
	2 Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа. Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	3 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки.	2	
	5 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>10</b>	
<b>Раздел 12</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 12.1</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча.	2	
	2 Верхняя и нижняя подача. Нападающий удар.	2	

	3 Блокирование. Верхний и нижний прием мяча.	2	
	<b>8 семестр</b>		
	4 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	
	5 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
	6 Совершенствование игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>12</b>	
<b>Раздел 13</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 13.1 Средства и методы развития физических качеств.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях физической культурой. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	2	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	4 Комплекс специально развивающих упражнений направленный на развитие скорости реакции и скорости мышления с использованием средств.	2	
	5 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки.	2	
	7 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составление рефератов, совершенствование физических качеств, занятия в спортивных секциях и кружках.	<b>16</b>	
<b>Раздел 14 Промежуточная</b>		<b>2</b>	

<b>аттестация.</b>			
<b>Тема 14.1</b> <b>Зачетные нормативы.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Зачетные нормативы в прыжках в длину с места. 2 Зачетные нормативы в подъеме туловища из положения, лежа за 30 секунд. 3 Зачетные нормативы в подтягиваниях, девушки на низкой перекладине, юноши на высокой перекладине.	2	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерный зал.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала:**

Баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, шведские стенки, параллельные брусья, гимнастические маты, перекладина, подкидной мостик, гимнастический «козел», гимнастический «конь», скакалки, теннисные мячи, прыжковая яма, беговая дорожка, набивные мячи, гимнастические скамьи, спортивные тренажеры, гири, штанги, диски, помосты, лыжи, лыжные палки и ботинки.

### **4.2 Информационное обеспечение**

#### **Основные источники:**

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г. Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова, Ф.Л. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184 с.
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.,2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. – М., 2010.

#### **Дополнительные источники:**

1. Волков, В.К.Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: «Нестор», 2009. – 63 с.
2. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2010.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Электронная библиотека учебников <http://studentam.net/> -
2. Единое окно образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/>

3. Сайт издательства «Просвещение» <http://www.prosv.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
8. Онлайн тест - [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/legkaya\\_atletika/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/legkaya_atletika/)
9. Общеразвивающие упражнения - тест №1  
<https://onlinetestpad.com/ru/tests/gymnastics>
10. Требования программы и контрольные нормативы по зимним видам. Онлайн тест - [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/lyzhniy\\_sport/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/lyzhniy_sport/)
11. Гигиена одежды и гигиена питания Onlain Test Pad  
<https://onlinetestpad.com/ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Общие компетенции:</b></p> <p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p><b>Текущий контроль</b> Практические занятия Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Практические занятия Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Дифференцированный зачет</p>

<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	
--	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
2 год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.3	14.7	15.2
2. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00
3. Подтягивания на высокой перекладине.	12	10	8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	45	35	25
5. Челночный бег 10x10.	26.0	27.0	28.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.60	4.30	3.70

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**3 год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.2	14.5	14.9
2. Бег 3000м.	14.30	15.30	16.00
3. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	50	40	30
5. Челночный бег 10x10.	25.0	26.0	27.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.70	4.40	3.80

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**4 год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.0	14.2	14.5
2. Бег 3000м.	14.00	15.00	15.30
3. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	55	45	35
5. Челночный бег 10x10.	25.0	26.0	27.0
6. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	27	23	20
7. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.80	4.50	3.90
8. Прыжок в длину с места.	2.40	2.10	1.90

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**2год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 100м.	16.2	16.6	17.0
2.Бег 2000м.	10.10	11.40	12.00
3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	18	14	8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	20	15	10
5. Челночный бег 10x10.	28.0	30.0	32.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.40	3.30	3.10

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**3год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	16.0	16.5	16.7
2.Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	25	20	15
5. Челночный бег 10x10.	27.0	29.0	31.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**4год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 100м.	16.0	16.5	16.7

2.Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	30	25	20
4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
5. Челночный бег 10х10.	27.0	29.0	31.0
6. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	23	21	18
7.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20
8. Прыжок в длину с места.	2.00	1.80	1.70

### Контрольно измерительный материал Теоретический тест

#### Критерии оценки задания

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1 Какие виды финиширования существуют в легкой атлетике :

А- грудью

Б- плечом

В- головой

Г- ногами

2 Из каких фаз состоит бег на 100м:

А- набор скорости, финиширование

Б- стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

В- низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

3 К чему приводит излишнее напряжение плечевого пояса при беге:

А- повышению скорости бега

Б- скованности всех движений бегуна

В- увеличению длины бегового шага

Г- более сильному отталкиванию ногами

4 В беге на длинные дистанции в легкой атлетике развивается:

А- общая выносливость

Б- специальная выносливость

В- силовая выносливость

5 Какие качества развиваются при беге на спринтерские дистанции:

А- скоростно- силовые

Б- ловкость

В- силовая выносливость

6 Чем характеризуется статическое усилие:

А- выполнением нагрузки в подвижном состоянии

Б- выполнением мало интенсивной нагрузки

В- выполнением нагрузки в неподвижном состоянии

7 Для улучшения осанки необходимо развивать:

А- мышцы верхнего плечевого пояса

Б- мышцы брюшной полости

В- мышцы спины

8 С какой целью используется тактика нападения в волейболе:

А- чтобы улучшить точность удара

Б- чтобы обмануть блокирующих соперника

В- чтобы удобнее выйти на удар

9 С какой целью используется тактика защиты в волейболе:

А- чтобы обмануть соперников

Б- чтобы заставить соперников ошибиться

В- чтобы создать наиболее выгодные позиции для блокирования и приема мяча

10 При выполнении подачи в волейболе разрешается, или нет перекрывать обзор соперникам:

А- да

Б- нет

В- да в определенных случаях

11 Чем обусловлен метод регламентированного характера:

А- регламентом времени

Б- регламентом нагрузки

В- регламентом времени и нагрузки

12 Что относится к средствам физического развития:

А- физические упражнения

Б- спортивный инвентарь и оборудования

В- физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудования

Г- книги

13 Выполнять упражнения направленные на гибкость следует:

А- быстро рывковыми движениями

Б- медленно с постепенным увеличением амплитуды

В- медленно без увеличения амплитуды

14 Чем обусловлен метод круговой тренировки:

А- выполнением упражнений в шаге по кругу

Б- поочередном выполнении различных упражнений по этапам без остановки или с небольшим временем на отдых

В- выполнением беговых упражнений по кругу стадиона

15 Как называется расстояние между занимающимися в колонне:

---

16 Как называется совокупность определенного количества упражнений направленных на развитие определенных качеств:

---

**Ответы:**

1-аб, 2-в, 3-б, 4-б, 5-а, 6-в, 7-в, 8-б, 9-в, 10-а, 11-в, 12-в, 13-б, 14-б, 15-дистанция, 16- комплекс.