

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум» (ГАПОУ СО «ИМТ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «ИМТ»

 С.А. Катцина



 2020 г

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

(базовая подготовка)
заочная форма обучения

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

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией
специальности 23.02.03
Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта
Протокол № 15
от « 28 » апреля 2020 г.
Председатель И.В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической
работе ГАПОУ СО «ИМТ»

Е.С. Прокопьев Е.С. Прокопьев

« 10 » июня 2020 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности среднего профессионального образования
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Разработчик: Е.А. Юдин, преподаватель ГАПОУ СО «ИМТ»

Рецензент Е. С. Прокопьев, зам. директора по УМР

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Приказ № 383 от 22 апреля 2014 г. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС 3+) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ с ФГОС 3+ по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта укрупненной группы направлений подготовки и специальности: 190000 Транспортные средства.

Рабочая программа учебной дисциплины изучается при освоении ППССЗ при заочной форме обучения на базе среднего общего образования.

Рабочая программа может быть использована и в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в обязательную часть циклов ОПОП, является дисциплиной общего гуманитарного и социально – экономического цикла (ОГСЭ. 00).

Изучение дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 4 часов;

самостоятельной работы обучающегося 328 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	4
В том числе:	
Практические занятия	4
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	328
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	328
<i>Аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов макс. (ауд./са мост.)
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)			30 (2/28)
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	Содержание практических занятий.		
	1.	Вводное занятие, выбор контрольных работ, проверка физической подготовленности.	2
	Самостоятельная работа.		
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
	2.	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2
	3.	Выполнение команд низкого и высокого старта, бег на 100м.	2
	4.	Прыжки в длину на дальность и технику выполнения.	2
	5.	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	2
	6.	Отработка техники прыжка в длину и с разбега.	2
	7.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	2
	8.	Тренировка в беге, девушки на 2000м юноши 3000м семенящий бег.	2
	9.	Прыжковая тренировка: выполнение прыжков с разбега с места.	2
	10.	Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м. Сдача нормативов ГТО.	2
	11.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2
	12.	Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши).	2
13.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнение элементов Сдачи нормативов ГТО.	2	
14.	Кроссовая подготовка 3000 или 5000м	2	
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)			50 (0/50)
Тема 2.1 Баскетбол	Самостоятельная работа.		26 (0/26)
	1.	Техника нападения: стойка, передвижение, остановки, повороты,	2
	2.	Техника защиты - перехват, приемы.	2
	3.	Техника защиты - накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2
	4.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	2
	5.	Техника защиты – игра по упрощенным правилам.	2
	6.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2
	7.	Упражнения в ускорениях, остановках и поворотах с ловлей и передачей мяча.	2
	8.	Отработка передачи мяча одной двумя руками. От груди, сверху, снизу.	2

	9.	Передача двумя от груди, одной от плеча.	2
	10.	Передача одной рукой сверху (крюком), с низу из-за спины.	2
	11.	Передача одной рукой снизу назад, передача мяча по прямой и диагонали.	2
	12.	Передачи с двумя шагами: передвигаясь вдоль боковых линий.	2
	13.	Отработка бросков в корзину: одной рукой от плеча с места.	2
Тема 2.2 Волейбол	Самостоятельная работа.		24 (0/24)
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2
	2.	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2
	3.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2
	4.	Правила игры. Техника безопасности игры. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	2
	5.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Нижняя подача свечой.	2
	6.	Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	2
	7.	Верхняя боковая подача без вращения.	2
	8.	Передача мяча: верхняя передача мяча в опорном положении, передача в средней стойке.	2
	9.	Верхняя передача в прыжке, низкой стойке, в высокой стойке.	2
	10.	Передача в прыжке - откидка. Передача мяча назад за голову.	2
	11.	Передача мяч через сетку с различных зон передней линии.	2
	12.	Игра по упрощенным правилам.	2
Раздел 3. Гимнастика			70 (0/70)
Тема 3.1 Акробатика	Самостоятельная работа.		26 (0/26)
	1.	Развивающие упражнения для развития координации.	2
	2.	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.	2
	3.	Упражнения перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто.	2
	4.	Отработка стойки, на лопатках, голове, предплечьях, руках.	2
	5.	Упражнения для развития гибкости, равновесия.	2
	6.	Отработка перекатов кувырков.	2
	7.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, кувырок, кувырок назад.	2
	8.	Упражнения на совершенствование памяти, внимания, мышление. Сдача нормативов ГТО.	2
	9.	Кувырок назад прогнувшись, кувырок с прыжка, лёт -кувырок.	2
	10.	Перевороты с колен, с головы выполняя толчком с двух ног.	2
	11.	Переворот на одну ногу, переворот прыжком, рондат.	2
	13.	Переворот вперед колесом, переворот назад.	2

	14.	Полуперевороты подъем разгибом, курбет, сальто.	2
Тема 3.2 Гимнастика	Самостоятельная работа.		22 (0/22)
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2
	2.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2
	3.	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2
	4.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2
	5.	Упражнения на выносливость.	2
	6.	Прикладные упражнения, ходьба и бег, упражнения на равновесие, лазанье, метание и ловля перенос груза.	2
	7.	Прыжки с препятствий, через препятствия.	2
	8.	Отработка толчок ногами, полет до толчка руками, приземление.	2
	9.	Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня.	2
	10.	Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня.	2
	11.	Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть.	2
Тема 3.3 Снаряды	Самостоятельная работа.		22 (0/22)
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2
	2.	Упражнения на брусках.	2
	3.	Упражнения на перекладине.	2
	4.	Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. ГТО.	2
	5.	Упражнения на гимнастической стенке.	2
	6.	Упражнения на перекладине подъем с переворотом.	2
	7.	Упражнения на кольцах.	2
	8.	Упражнения на бревне.	2
	9.	Упражнения на брусках разной высоты.	2
	10.	Упражнения в висах и упорах.	2
	11.	Упоры на коленях, упор присев и седы.	2
Раздел 4 Коньки	Самостоятельная работа.		16 (0/16)
	1.	Приёмы торможения: полукругом, плугом, поворотом.	2
	2.	Бег со старта: исходное положение, первый шаг, разбег.	2
	3.	Отработка постановки коньков на лед при беге на повороте, правого, левого.	2
	4.	Отработка правильной посадки конькобежца. Групповой бег со старта.	2
	5.	Выполнение отталкивания в беге по прямой. Посадка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, свободное скольжение, движение рук.	2
	6.	Бег по повороту: положение туловища, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движение рук.	2
	7.	Игры упражнения: «Кто дальше», «Кто тише», «Про скользи по коридору», «Бег с веревкой», «Преследование по кругу».	2
	8.	Эстафеты с бегом по прямой.	2

Раздел 5. Конькобежный спорт	Самостоятельная работа.		16 (0/16)
	1.	Групповой бег со старта, отрезки: до 200-300м.	2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2
	3.	Бег со старта, прохождение на правом ребре.	2
	4.	Прохождение по кругу спиной.	2
	5.	Движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2
	6.	Отработка техники бега и техники дыхания.	2
	7.	Групповой бег со старта, отрезки: 50-60м.	2
	8.	Преследование команды, Игровые ситуации.	2
Раздел 6. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа.		24 (0/24)
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и с лыжами.	2
	2.	Преодоление подъемов и препятствий.	2
	3.	Элементы тактики лыжных гонок распределение сил, лидирование, обгон финиширование и др.	2
	4.	Совершенствование силовой выносливости, координация движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2
	5.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2
	6.	Техника одновременного одношажного, бесшажного, конькобежного ходов.	2
	7.	Техника преодоления спусков в основной высокой стойке.	2
	8.	Прохождение дистанции с переменной скоростью.	2
	9.	Техника одновременного 2-х шажного хода повторное прохождение отрезков.	2
	10.	Техника попеременного 2-х шажного хода одновременного хода. Равномерная тренировка на дистанции 5-10км.	2
	11.	Переменная тренировка средней скоростью 5мин. Сильном темпе 3мин. Повторить 3серии.	2
	12.	Тренировка спусков подъемов.	2
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка			50 (0/50)
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа.		28 (0/28)
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2
	4.	Выполнение упражнения на развитие относительной силы избранных групп мышц.	2
	5.	Выполнение упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2
	6.	Сдача нормативов ГТО.	2
	7.	Выполнение упражнений с гирями, гантелями.	2
	8.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2

	9.	Упражнения для ног.	2
	10.	Упражнения для всего тела.	2
	11.	Упражнения для правильной осанки	2
	12.	Дыхательные упражнения.	2
	13.	Упражнения для развития физических качеств.	2
	14.	Упражнения для развития спины.	2
Тема 7.2 Элементы единоборств	Самостоятельная работа.		22 (0/22)
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием. развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2
	2.	Обучение приемам самозащиты и защиты.	2
	3.	Приемы борьбы в партере и в стойке. Овладение приемами страховки.	2
	4.	Развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2
	5.	Приемы самостраховки.	2
	6.	Самоконтроль.	2
	7.	Развитие сложно-координационных движений.	2
	8.	Психофизические навыки.	2
	9.	Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение)	2
	10.	Овладение приемами самостраховки.	2
	11.	Правила соревнований по одному из видов единоборств.	2
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)			34 (0/34)
Тема 2.3 Теннис	Самостоятельная работа.		14 (0/14)
	1.	Сущность игры: основные правила.	2
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2
	3.	Техника игры, как держать ракетку. Исходное положение теннисиста.	2
	4.	Отработка атакующих ударов в прыжке.	2
	5.	Защитные удары в прыжке. Удар толчок. Поддача.	2
	6.	Удар «накатом», удар с полуката.	2
	7.	Игра по упрощенным правилам.	2
Тема 2.4 Футбол	Самостоятельная работа.		20 (0/20)
	1.	Отработка остановки мяча ногами, грудью, отбор мяча.	2
	2.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2
	3.	Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2
	4.	Отработка финтов с остановкой мяча.	2
	5.	Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, головой в прыжке.	2
	6.	Остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2

	7.	Остановка мяча в воздухе внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, бедром.	2
	8.	Остановка мяча грудью, переводы и откидки мяча.	2
	9.	Овладение способами ведения мяча.	2
	10.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)			42 (2/40)
Тема 1.2 Короткие дистанции	Самостоятельная работа.		
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2
	2.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2
	3.	Эстафетный бег на отрезках 50-60м.	2
	4.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2
	5.	Семенящий бег 40-50м, бег с ходу по 100м.	2
	6.	Повторный бег по 300м.	2
	7.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2
	8.	Бег на отрезках по 100м.	2
	9.	Медленный бег без учёта время.	2
	10.	Чередование семенящего бега с ускорениями.	2
	11.	Бег на отрезках 3-50м. Бег в легком темпе.	2
	12.	Эстафета с кругом, Бег в четверках.	2
	13.	Бег в среднем темпе.	2
	14.	Бег по 2000 метров.	2
	15.	Преследование команды. Кто быстрее.	2
	16.	Бег с препятствиями.	2
	17.	Игры бега со старта.	2
	18.	Эстафета парами, эстафета змейками.	2
	19.	Игры с бегом по кругу и разнообразные «салки»	2
	20.	Игры упражнения, игры с бегом по прямой, игры с бегом со старта.	2
	Содержание практических занятий		
2.	Дифференцированный зачёт.		2
Всего максимальной учебной нагрузки			332
обязательной учебной нагрузки			4
самостоятельной работы			328

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале (комплексе). Лыжная база «СНЕЖИНКА»

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	10
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	1
Скакалки	10
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	6
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	4

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Дополнительная литература:

. Бишаева А.А., Физическое культура: учебное для учреждений СПО.-М.: Академия 2017.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>-Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04. 2014№381, Рабочая программа, Календарно-тематические планы.
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.
9. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют практический характер и валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Процесс обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в соответствии с медицинскими показаниями студентов, что предполагает деление на группы: специальная, подготовительная, основная.

Студенты со специальной группой сдают нормативы без учета времени и результатов, выполняют те контрольные задания, которые им доступны по состоянию здоровья.

Студенты подготовительной группы изучают данную дисциплину теоретически и представляют реферативную работу (Приложение 1), так как им не рекомендуются практические занятия.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

Нормы ГТО (Приложение 2)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья – специальная группа) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций (Приложение 1); тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся умеет:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Сдача контрольных нормативов.
Обучающийся знает:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий.

По окончании изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

**ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.	Летние Олимпийские игры, Олимпийское движение и его значение (участие Российских спортсменов).
2.	Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека.
3.	Медицинская помощь при травматизме.
4.	Физкультура и здоровый образ жизни, роль труда, физкультуры и спорта в жизнедеятельности студента.
5.	Правила соревнований по баскетболу.
6.	Зимние Олимпийские игры, виды спорта, разыгрываемые на Олимпиаде (выступления Российских спортсменов).
7.	История возникновения лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техники ходов (виды спорта, относящиеся к лыжным видам).
8.	Физические упражнения, влияющие на формирование фигуры человека, роль диеты при занятии физкультурой.
9.	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья, физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
10.	Правила соревнований по волейболу.
11.	Античные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр.
12.	Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.
13.	Влияние физических упражнений на системы организма человека. Массаж, самомассаж, восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
14.	Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза). Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
15.	Правила соревнований по лёгкой атлетике по видам спорта.
16.	Первые соревнования Олимпийских игр. Основные спортивные дисциплины. Основоположник олимпийского движения.
17.	Закаливание, его значение, основные требования.
18.	Лыжный спорт, его разновидности, достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх.
19.	Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика. Дыхательная система в процессе занятий физическими упражнениями.
20.	Правила соревнований по лыжным видам спорта.

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю гибкость и выносливость.							

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

- бронзовый значок
 - серебряный значок
 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40

5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю, гибкость и выносливость.							

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

- бронзовый значок
 - серебряный значок
 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю выносливость, гибкость и выносливость.							