

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ МО «КИК»)

Утверждаю
Директор ГАПОУ МО «КИК»
_____ Е.Е. Чалая
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования

**08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно – коммунального хозяйства**

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства.

Организация-разработчик: ГАПОУ МО «Кандалакшский индустриальный колледж».

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
преподавателей специальных дисциплин и
мастеров производственного обучения
технического профиля.
Протокол № 10 от «23» июня 2020 г.

Председатель _____/Я.С.Харченко /

Составлена в соответствии с Федеральным
государственным образовательным
стандартом среднего профессионального
образования по профессии 08.01.26,
утвержденным приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации
от 09.12.2016 г., № 1578.

Заместитель директора
по УПР _____/Ю.В.Саломехин/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства** укрупненной группы профессий и специальностей **08.00.00 Техника и технологии строительства**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с общеобразовательной дисциплиной «Физика», профессиональным модулем ПМ.02 Поддержание рабочего состояния силовых и слаботочных систем зданий и сооружений, освещения и осветительных сетей объектов жилищно-коммунального хозяйства».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составлять план действия. Определять необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач.

	<p>неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделение в ней главных аспектов. Структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности.</p>	<p>Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.</p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.</p>
<p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно- правовой документации по профессии. Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории</p>	<p>Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p>Содержание актуальной нормативно- правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и</p>

	профессионального развития и самообразования.		самообразования.
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии. Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии.	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы

в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.
---	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	40
Обязательные аудиторные учебные занятия	37
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	34
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	*
<i>Итоговая аттестация в форме контрольной работы</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
РАЗДЕЛ 1.	Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
	2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
РАЗДЕЛ 2.	Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2. Техника прыжка в длину с места.	2		
	Тематика практических занятий			
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».			
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции.	2		
	Тематика практических занятий			
	1. Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».			
	2. Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06

Бег на средние дистанции.	1. Техника бега на средние дистанции.	2		ОК 08
	Тематика практических занятий			
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».			
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
РАЗДЕЛ 3.	Баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места».			
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	Тематика практических занятий			
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча,передачи и броска мяча в кольцо с места».			
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча вдвижении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага-бросок».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2		
	Тематика практических занятий			

колоне и кругу, правила баскетбола.	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу».		*	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника владения баскетбольным мячом.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцом».			
	2.Практическое занятие «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».		*	
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
РАЗДЕЛ 4.	Волейбол		12	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».			
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков».		*	
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё».			

	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Отработка техники прямого нападающего удара».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
Тема.4.4. Совершенство техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».			
	2.Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».			
	Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*	
РАЗДЕЛ 5.	Легкоатлетическая гимнастика		4	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника коррекции фигуры.	2		
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».			
	2.Практическое занятие «Круговая тренировка на 5 - 6 станций».			
Самостоятельная работа обучающихся: по рекомендованной литературе и конспекту лекций изучить вопросы данной темы.		*		
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			37	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1;
- круг для метания ядра;
- упор для ног для метания ядра;
- ядра;
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Решетников Н.В. Физическая культура (СПО). – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома, 2014.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.
7. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru.
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). www.goup32441.narod.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во Раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с).	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца.

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальности 08.00.00 Техника и технологии строительства.