





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«25» мая 2021 г.
протокол № 9
председатель ЦМК 
А.Л.К.Эль Хаж

Утверждаю:
и.о.директора ГБПОУ «ТКТиС»
 Т.А.Калинкина
«28» мая 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 год

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин, утв. приказом Минобрнауки от 2 августа 2013г. приказ № 695 (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) с изм. от 09.04.2015 г.

Организация - разработчик: ГБПОУ «ТКТиС» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Базанов Михаил Александрович – преподаватель ГБПОУ «ТКТиС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ЦИКЛА

ФК.00. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебного цикла ФК является частью подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

Программа учебного цикла может быть использована в программах подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессиям укрупненной группы профессий 23.00.00.

1.2. Место учебного цикла в структуре подготовки квалифицированных рабочих, служащих: цикл ФК.00 «Физическая культура» реализуется в рамках ППКРС после завершения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и является обязательным для освоения.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; комплексы упражнений по развитию телосложения;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной цикла ФК:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;
самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	39
контрольные нормативы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
Занятия в спортивных секциях	
Внеаудиторная самостоятельная работа	44
Реферативная работа (для обучающихся, освобождённых от уроков физкультуры)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ	2	2
Тема 1.1.	<p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.</p> <p>Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).</p> <p>Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Закаливающие процедуры и особенности их проведения.</p>	1	
	<p>Практическая работа: Определение составляющих здорового образа жизни, определение критериев эффективности ЗОЖ.</p> <p>Приёмы оказания первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями</p>	1	3

	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	2	3
Раздел 2.	ПРАКТИЧЕСКИЙ		
Тема 2.1.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p>	8 2	
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения с различными предметами, акробатика, спортивная гимнастика, игры, комбинированные эстафеты с использованием различных предметов. <p>Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, минифутбол, эстафета.</p> <p>Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p>	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической и умственной работоспособностью	2	
Тема 2.2.	Физическая культура в организации трудовой деятельности	2	

	<p>человека.</p> <p>Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.</p> <p>Развитие двигательных качеств. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	1	
	<p>Практические занятия:</p> <p>Определение зависимости рабочих положений и выполняемых движений (по профилю профессии) с нагрузками в различных группах мышц. Подбор упражнений для тренировки данных групп мышц.</p> <p>Профилированные упражнения с учетом профессиональных особенностей обучающихся.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p>	2	
	<p>Тема 2.3. Лёгкая атлетика</p> <p>Совершенствование техники и тренировка в беге. Эстафетный бег</p>	<p>14</p> <p>2</p>	3

	(знакомство). Совершенствование техники прыжка в длину.		
	Практические занятия: Специальные и подготовительные упражнения (бег, прыжки, поскоки, многоскоки, приседания, подтягивание, выпады вперед, махи ногами, наклоны, повороты, ходьба и бег по пересеченной местности).	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий коррекционными физическими упражнениями дома, в тренажёрном зале, в бассейне	8	
Тема 2.4.	Гимнастика и общефизическая прикладная подготовка	14	
	Практические занятия: Освоение методов оценки и коррекции осанки и телосложения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение тренировочных упражнений на подтягивание на перекладине, отжиманию в «Упоре лёжа», упражнений со штангой и гантелями.	14	

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение простейших самостоятельных занятий коррекционными физическими упражнениями дома, в тренажёрном зале, в бассейне	2	
Тема 2.5.	Строевая физическая подготовка	2	
	Практическая работа: Строевые и порядковые упражнения	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
Внеаудиторная работа: занятия в спортивных секциях, тренажёрном зале под руководством тренера.		34	
Самостоятельная работа обучающихся освобождённых от занятий по состоянию здоровья: Темы реферативной работы: Дневник самоконтроля и измерения объективных показателей физического развития Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему Методы тренировки быстроты движений Методы тренировки общей и специальной выносливости Комплекс упражнений, предупреждающих наступающее утомление Здоровье – ведущий фактор безопасности нации Основные факторы здорового образа жизни			

Показатели здоровья человека		
Всего:	88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение цикла ФК

Спортивный зал

Тренажёрный зал

Стадион (футбольное поле, баскетбольная площадка, беговая дорожка (грунт), яма для прыжков

Учебная аудитория для теоретических занятий

Оборудование спортивного зала: Гимнастическое оборудование:

подвесная перекладина; гимнастическая стенка; канаты для лазания; мат гимнастический; скамейка гимнастическая; штанга; гантели; гири; тренажер силовой

Оборудование для спортивных игр:

стол теннисный; набор для игры в теннис; щит баскетбольный; сетка волейбольная; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; мяч гандбольный; мяч футбольный; ворота для минифутбола

Оборудование и инвентарь по легкой атлетике:

мяч для метаний (150 г); мячи малые резиновые; указатель старта и финиша; хронометр; палочка эстафетная

Технические средства обучения: аудиоаппаратура плавательного бассейна

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник СПО. - 7-е изд. стер. – М.: Академия, 2020 г. - 320 с.

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобраз.учрежд.: базовый уровень. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. - 225 с.

Дополнительные источники:

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи М, «Союз», 2000г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Г осударственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Г осударственной Академии физической культуры
8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

3.3. Требования к врачебному контролю

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора Колледжа. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях. Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную группы. Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором Колледжа. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по отдельному расписанию.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел (тема) учебной программы	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные 	Правильно выполняет простейшие приёмы самомассажа и релаксации	Оценка овладения, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

	<p>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; комплексы упражнений по развитию телосложения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять - использовать <p>приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности и повседневной жизни.</p>		
<p>Тема 2.1.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры</p>	<p>Оценка сдвигов в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.</p>

<p>Тема 2.2. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.</p>	<p>ОК.3 Анализирует рабочую ситуацию, осуществляет текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несёт ответственность за результат своей работы.</p> <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: - для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Участвует в соревнованиях. Выполняет в полном объёме домашние задания.</p>	
<p>Тема 2.3. Лёгкая атлетика Тема 2.4. Гимнастика и общефизическая прикладная подготовка Тема 2.5 Строевая физическая подготовка</p>	<p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>уметь: использовать</p>	<p>Анализирует процесс выполнения упражнения, оценивает достижение планируемого результата. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Выполняет контрольные нормативы по лёгкой атлетике и гимнастике. Обоснованно</p>	<p>Оценка динамики изменения развития физических качеств за определенный период времени. Оценка за сдачу контрольных нормативов.</p>

	<p>физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности и повседневной жизни. 	<p>подбирает упражнения для развития (релаксации) определённой группы мышц.</p>	
--	--	---	--

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ:

Оценка 5: движение или отдельные его элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, чётко, уверенно с хорошей осанкой, в надлежащем ритме. Студент объясняет сущность движения, его назначение, разбирается в движении, демонстрирует выполнение. Обнаруживает ошибки в выполненном другом

студентом упражнении и даёт правильные рекомендации по их исправлению; уверенно выполняет учебный норматив.

оценка 4: Студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок;

оценка 3: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;

оценка 2: движение или отдельные его элементы выполнены неверно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

ОЦЕНКА УМЕНИЙ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

Оценка 5: студент самостоятельно организывает место занятий, подбирает комплекс упражнений, контролирует ход их выполнения и производит самооценку.

Оценка 4: студент организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью преподавателя; допускает незначительные ошибки в подборе средств. Контролирует ход выполнения упражнений, оценивает итоги.

Оценка 3: Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка 2: Студент не может самостоятельно организовать место занятий, подобрать комплекс упражнений, не контролирует ход их выполнения.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Оценка 5: Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному нормативами и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка 4: Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка 3: Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка 2: Студент не выполняет нормативы, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ:

Определяет уровень собственного здоровья по тестам;

Составляет комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Показывает технику движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Составляет комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими.

Упражнениями.

Адекватно оценивает состояние своего здоровья, составляет и грамотно проводит индивидуальное занятие двигательной активности.

Выполняет упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой— до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);— поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги— закреплены (девушки); прыжки в длину с места;— бег 100 м;— бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);— тест Купера — 12-минутное передвижение.

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ) В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ снижаются по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамику их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Критерии оценки
выполнения установленных учебных нормативов
(количественные показатели) и зачетных упражнений по предмету «Физическая
культура»
Зачетные нормативы (тесты)
для оценки физической подготовки обучающихся
основного учебного отделения
Юноши**

№ пп	виды упражнений	1-ый год обучения			2-ой год обучения			3-ий год обучения		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Бег 20м с высокого старта (сек)	3,5	3,7	3,9	3,4	3,6	3,8	3,4	3,6	3,8
2	Бег 30м (сек)	4,6	4,8	5,0	4,4	4,5	4,7	4,4	4,5	4,7
3	Бег 60м (сек)	8,3	8,5	8,7	8,4	8,6	8,8	8,4	8,6	8,8
4	Бег 100м (сек)	13,1	13,7	4,3	13,6	14,2	14,8	13,6	14,2	14,8
5	Бег 200м (сек)	28,0	30,0	33,0	30,0	32,0	35,0	30,0	32,0	35,0

6	Бег 300м (сек)	43,0	47,0	52,0	42,0	45,0	50,0	42,0	45,0	50,0
7	Бег 400м (сек)	1,07	1,12	1,15	1,10	1,14	1,17	1,10	1,14	1,17
8	Бег 500м (сек)	1,25	1,32	1,47	1,38	1,47	1,53	1,32	1,47	1,53
9	Бег 600м (сек)	1,54	2,03	2,1	1,56	2,07	2,15	1,56	2,07	2,15
10	Бег 800м (сек)	2,52	3,00	3,08	2,56	3,04	3,12	2,56	3,04	3,12
11	Бег 1000м (сек)	3,47	3,54	4,00	3,54	4,00	4,07	3,54	4,00	4,07
12	Бег 1500м (сек)	5,43	5,56	6,10	5,50	6,08	6,15	5,50	6,08	6,15
13	Бег 2000м (сек)	7,50	8,00	8,10	8,05	8,12	8,25	8,05	8,12	8,25
14	Бег 3000м (сек)	12,25	13,1	13,5	12,0	12,45	13,3	12,0	12,45	13,3
15	Челночный бег 10*10 (сек)	27,4	29,0	31,0	25,3	26,7	28,0	25,3	26,7	28,0
16	Метание гранаты 700г (м)	35,0	32,0	29,0	38,0	36,0	34,0	42,0	40,0	38,0
17	Метание набивного мяча высоты 2 кг. из-за головы (м)	11,0	10,0	9,50	12,0	11,0	10,5	12,0	11,0	10,5
18	Метание теннисного мяча (м)	12,5	13,0	13,5	13,0	13,5	14,0	13,0	13,5	14,0
19	Прыжок в длину с места (см)	225	215	200	235	220	210	245	235	220
20	Прыжки через ч/скамейку толчком 2 ^х ног (кол-во раз)	32	28	24	36	32	28	36	32	28
21	Выпрыгивание вверх на гимна. Стенки толчком от 3 ^{го} бруса (кол-во раз)	64	56	48	70	64	58	70	64	58
22	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7	13	11	9	15	13	10
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30
24	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	17	15	25	23	20	30	27	24
25	Опускание и поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой, ноги	50	45	40	55	50	45	60	55	50

	закреплены (кол-во раз)									
26	Опускание и поднимание туловища лежа на спине с гимн.палкой за головой (кол-во раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
27	Жим штанги лежа весом 25кг (кол-во раз)	30	25	20						
28	Жим штанги лежа весом 30кг (кол-во раз)				30	25	20	30	25	20
29	Тяги штанги весом 30кг (кол-во раз)	25	23	20	30	27	25	30	27	25
30	Приседание со штангой весом 30кг (кол-во раз)	27	25	23						
31	Приседание со штангой весом 35кг (кол-во раз)				25	23	20	25	23	20
32	Плавание на дистанцию 25м (сек)	17,0	20,0	23,0	18,0	21,0	24,0	18,0	21,0	24,0
33	Плавание на дистанцию 50м (сек)	45,0	50,0	1,05	48,0	52,0	1,10	48,0	52,0	1,10

Критерии оценивания реферативных работ по курсу «Физическая культура»

Оценка «5» ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- наличие и соответствие всех структурных единиц в работе;
- отсутствие ошибок в тексте;
- тема работы раскрыта полностью: глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения; цели и задачи, поставленные в работе, реализованы;
- оригинальный подход и личное отношение к работе.

Оценка «4» ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- наличие и соответствие всех структурных единиц в работе;
- отсутствие ошибок в тексте;
- незначительные неточности в раскрытии темы, в реализации целей и задач, поставленных в работе.

Оценка «3» ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- если в работе обучающегося отсутствуют полностью или частично структурные единицы, несоответствие структурных единиц;
- основная часть работы раскрыта не полностью;
- имеются ошибки в тексте.

Оценка «2» ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- если содержание выполненной работы не соответствует теме реферата;
- отсутствие реферата.