

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 11.09.2025 15:50:34
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Приложение 3.4
к образовательной программе
по специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная (очная, заочная)
Курс	1,2,3
Семестр	1,2,3,4,5,6

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2023 года № 833 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 04 декабря 2023 года, регистрационный №76249);
- и на основании примерной образовательной программы по профессии.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании ЦК ООиГСЭД

Протокол №9 от 02.04.25 г.

Председатель ЦК

 Калистова А.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий НГО

 Пальянова Н.М.

« 02 » 04 2025 г.

Рабочую программу разработал:

 Авдейчук О.Б., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

1.1 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	162
в том числе:	
теоретические занятия	8
лабораторные/практические занятия	134
самостоятельная работа	8
консультации	-
промежуточная аттестация в форме зачета и зачета с оценкой	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр (32 часа)			
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
	Практические занятия № 1-3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 4-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 7-8. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 курс, 1 семестр)		2	
2 семестр (34 часа)			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Техника безопасности на занятиях волейболом		ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
	Практические занятия № 14-16. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 17-19. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 20-21. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 22-24. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 25-27. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (1 курс, 2 семестр)		2	
3 семестр (28 часов)			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Правила и судейство в волейболе		
	Практическое занятие № 28. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 29. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 30. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 31. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол			

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
	Практические занятия № 32-33. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 34-35. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 36. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 37-38. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета (2 курс, 3 семестр)		2	
4 семестр (24 часа)			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 39-40. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практические занятия № 41-42. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 43. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практические занятия № 44. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика			

Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
	Практическое занятие № 45. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 46. Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 47. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями, штангой	2	
Тема 5.4. Развитие гибкости. Физические упражнения локального воздействия (юноши).ППФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 48. Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (2 курс, 4 семестр)		2	
5 семестр (18 часов)			
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений		
	Практическое занятие № 49. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 50. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 51. Контроль комбинации на матах, брусьях	2	
	Практическое занятие № 52. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, упражнений с гантелями ППФП	2	
Раздел 6. Настольный теннис. Атлетическая, дыхательная гимнастика			ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия № 53-54. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	

Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 55. Отработка подач	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 курс, 5 семестр)		2	
6 семестр (26 часов)			
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 56-57. Отработка атакующих ударов, нападающего удара	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по настольному теннису	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 58. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису	2	
	Практическое занятие № 59. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 60. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1
	Практическое занятие № 61. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 62-63. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие № 64-65. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие № 66-67 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (3 курс, 6 семестр)		2	
Всего		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины используются активные формы проведения занятий (спортивные игры, ролевые игры, работа в малых группах, проведение учебных соревнований).

Применение на учебном занятии активных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный зал:

- площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

Малый спортивный зал:

- стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

Тренажерный зал:

- 2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок – жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная);

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Количество посадочных мест – 16

I. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 4 шт.

II. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет электронные и информационные ресурсы.

3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D> - Текст: электронный.
2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804> - Текст: электронный.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - Текст: электронный.

3.2.3 Профессиональная база данных:

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/> - Текст: электронный.

3.2.4 Электронные ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/> - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст: электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Текст: электронный.
4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/> - Текст: электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/> - Текст: электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp - Текст: электронный.
7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/> . - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 1, ОК 4, ОК 8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
- основы здорового образа жизни ОК 1, ОК 4, ОК 8	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 1, ОК 4, ОК 8	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Иметь практический опыт:		
- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья ОК 1, ОК 4, ОК 8	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м,сек (юноши)	13,5	14,8	15,1
Бег на 100 м,сек (девушки)	16,5	17,0	17,5

Челночный бег 3х10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3х10м,сек (девушки)	8,4 и выше	9,3	9,7 и ниже
Бег на 3000 м,сек (юноши)	12,35	14,00	б/вр
Бег на 2000 м,сек (девушки)	10,50	12,30	б/вр
Прыжок в длину с места, см (юноши)	240	210	190
Прыжок в длину с места, см (девушки)	195	180	170
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)	9,5	7,5	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки)	10,5	6,5	5,0

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат				
		5	4	3	2	1
	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Подачи мяча	8	7	6	5	4
		8	7	6	5	4

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

п/п	Тесты	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)	9	10	13
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	3	10	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки)	5	10	20

3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)	34	40	47
4	Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)	3	5	7
5	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)	5	8	10
	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)	4	6	8
6	Наклон вперед из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперед из положения, стоя, см (девушки)	+8	+11	+16
7	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
 - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
 - тест Купера: 12 –минутное передвижение;
 - плавание-50м. (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).