Челябинский институт путей сообщения –

филиал федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

(ЧИПС УрГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Челябинск 2023

|  |  |
| --- | --- |
|  ОДОБРЕНА предметно-цикловой комиссией «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» | Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 № 376.УТВЕРЖДАЮ:Заместитель директорапо учебной работе: |
|  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.Председатель предметно-цикловой комиссии «ФВ и БЖ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Капкаева Т.Г. Подпись Ф.И.О. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Микрюкова (подпись)« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Автор: Боргенс Роман Алексеевич, преподаватель Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

Рецензент: Хатипова Елена Николаевна, преподаватель высшей категории Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
 | **13** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **16** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2023 г. по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**: Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально – экономическому учебному циклу основной образовательной программы.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

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

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

**1.4. Формируемые компетенции:**

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

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

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),** **в том числе по вариативу** | 3360 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 166 |
| теоретические занятия  | 2 |
| Активные, интерактивные формы занятий | 28 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 168 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |

заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),** **в том числе по вариативу** | 3360 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 8 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 4 |
| теоретические занятия  | 4 |
| Активные, интерактивные формы занятий | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 328 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

**очная форма обучения**

 **Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объём часов | Уровень усвоения, формируемые компетенция |
| Всего  | В том числе активные, интерактивные формы занятий |
| **Раздел 1.**Лёгкая атлетика | **Учебные занятия** | **56** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| Тема 1.1.Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала.** Техника низкого старта и стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 20 |  | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 20 |  |
| Тема 1.2.Бег на средние и длинные дистанции, кросс  | **Содержание учебного материала.** Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростной и общей выносливости. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 |  | 3ОК2,ОК3,ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Кроссовый бег. | 18 |  |  |
| Тема 1.3.Эстафетный бег | **Содержание учебного материала.** Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. |  18 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 18 |  |  |
| **Раздел 2.****Спортив****ные игры** | **Учебные занятия** | **54** | **22** |  |
| **Самостоятельная работа** | **54** |  |  |
| Тема 2.1.Баскетбол | **Содержание учебного материала.**Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 26 | 22 | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | 26 |  |
| Тема 2.2.Волейбол | **Содержание учебного материала.**Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы туловища, рук, гибкости. | 28 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 28 |  |  |
| **Раздел 3.****Общая физическая подготов****ка** **(ОФП)****Силовая подготовка** | **Учебные занятия** | **54** | **6** |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| **Содержание учебного материала.**Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости.Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. Развитие силовых качеств. | 54 | 6 | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Упражнения на тренажерах, упражнения с отягощением. | 56 |  |
| **Раздел 4.****Теоретическое обучение** | **Учебные занятия** | **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |  |
| Тема 4.1. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре. | **Содержание учебного материала.** Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных достижений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм.  | 1 |  | 1ОК2, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. Использование интернет- ресурсов. | 1 |  |
| Тема 4.2. Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала.** Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. | 1 |  | 1ОК2, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. Использование интернет - ресурсов. | 1 |  |  |
|  | **Обобщение. Дифференцированный зачет** | 2 |  |  |
| **Итого** |  | 336 | 28 |  |

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)

заочная форма обучения

таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа** | **Объём часов** | **Уровень усвоения,** **формируемые компетенция** |
| **Всего**  | **В том числе активные, интерактивные формы занятий** |
|  | **Учебные занятия** | **8** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **328** |  |  |
| **Раздел 1. Теоретическое обучение** |  | **84** | **2** |  |
| Тема 1.1. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре.Тема 1.2. Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала:**Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. | 2 | 2 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных достижений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм. | 82 |  |
| **Раздел 2****Общая физическая подготов****ка** **(ОФП)****Силовая подготов****ка** |  | **84** | **2** |  |
|  | **Содержание учебного материала:**Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.  | - | - | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
|  | **Практическое занятие:** Контроль за физической подготовленностью | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося:** Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости.Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. Развитие силовых качеств. | 82 |  |
| **Раздел 3.****Лёгкая** **атлетика** |  | **84** | **2** |  |
| Тема 3.1.Бег на короткие дистанции Тема 3.2.Бег на средние и длинные дистанции, кросс Тема 3.3.Эстафетный бег | **Содержание учебного материала:**Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | - |  | 3ОК2,ОК3,ОК6 |
| **Практическое занятие:**Здоровый образ жизни | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной и общей выносливости. Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей. | 82 |  |
| **Раздел 4****Спортив****ные игры** |  | **83** | **2** |  |
| Тема 4.1.Баскетбол Тема 4.2.Волейбол | **Содержание учебного материала.**Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Факторы, формирующие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. | 1 | 1 | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | 82 |  |
|  | **Обобщение. Дифференцированный зачет** | 1 | 1 |  |
|  | **Итого** | **336/8** | **8** |  |

¹ 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

 Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется в спортивном зале и на площадках открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

-площадка для спортивных игр (теннис, мини-футбол, волейбол);

-гимнастические площадки;

-тренажерные и спортивно-развивающие площадки для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО (турник, скамья гимнастическая, брусья, информационный стенд);

- беговая дорожка;

-элементы полосы препятствий (змейка, лабиринт, стенка с препятствиями);

-футбольное поле с искусственным покрытием.

 Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Специализированная мебель:

столы рабочие,

стулья .

Тренажеры:

– гимнастические стенки с навесным оборудованием;

– баскетбольные щиты с кольцами;

– гимнастические маты;

– стойки для крепления волейбольной сетки;

– сеть волейбольная;

– скамейки гимнастические;

– мяч волейбойный;

– мяч баскетбольный;

– мяч утяжеленный на 5 кг;

**3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

1. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.- Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

**Дополнительная учебная литература:**

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

**Учебно – методическая литература для самостоятельной работы:**

1. Хатипова Е. Н. Методические указания к самостоятельной работе учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.– метод. пособие / Е.Н. Хатипова. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2018. — 32 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_548809_1&course_id=_4818_1>

2. Фуркалюк С.И. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся очной формы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.–метод. пособие / С.И. Фуркалюк. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2017. — 20 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517866_1&course_id=_4818_1>

3. Фуркалюк С.И. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся очной формы, освобожденных от занятий по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.–метод. пособие / С.И. Фуркалюк. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2018. — 12 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517867_1&course_id=_4818_1>

4. Хатипова Е. Н. Методическое пособие к самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура: учеб.– метод. пособие / Е.Н. Хатипова. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2017. — 32 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517856_1&course_id=_4818_1>

5. Хатипова Е. Н. Методическое пособие по выполнению контрольной работы обучающимися заочной формы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.– метод. пособие / Е. Н. Хатипова, Р. А. Боргенс, С. И. Фуркалюк. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2018. — 28 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_551469_1&course_id=_4818_1>

6. Хатипова Е. Н. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся заочной формы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.– метод. пособие / Е.Н. Хатипова. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2016. — 8 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_554042_1&course_id=_4818_1>

**3.3. Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных**

Перечень Интернет - ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

https://www.minsport.gov.ru/

2. Физкультура и спорт http://fismag.ru/

Профессиональные базы данных:

не используются.

Программное обеспечение:

не используется

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, тестирования.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Наблюдение за выполнением практических работ, оценка за практические работы, тестирование. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет   |
| **Знания:** |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.  |

Основными критериями для аттестации обучающихсяпо дисциплине Физическая культура являются регулярность посещения занятий в течение семестра, и оценки выполнения контрольных нормативов.

 **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде приема контрольных нормативов (тестов) (таблицы 4-9). Рекомендуемый объём контрольных нормативов в одном семестре – не более 6-ти.

Для обучающихся, отнесённых медицинскими учреждениями к подготовительной группе здоровья, предлагается сдавать контрольные нормативы, разрешённые врачом, при этом оценка за выполненный норматив увеличивается на один балл.

Обучающимся, отнесённым медицинскими учреждениями к специальной медицинской группе и освобождённым от посещения практических занятий по физической культуре, для аттестации по дисциплине предлагается написать и защитить в конце семестра (устно, в форме доклада) реферат. Темы рефератов определяются обучающимися совместно с преподавателями.

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы**  | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** |
| **15-17 лет** | **18-24 года** |
| **Оценка в баллах** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с*  | **14,6** | **14,3** | **13,8** | **15,1** | **14,8** | **13,5** |
| **Бег на средние** **и длинные дистанции** | **Бег 3000 м,** *мин, с* | **15.10** | **14.40** | **13.10** | **14.00** | **13.30** | **12.30** |
| **Профессионально-прикладная** **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.****Силовая подготовка** | **Подтягивание в висе на высокой перекладине,** *кол-во**раз*  | **8** | **10** | **13** | **9** | **10** | **13** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-во* *раз* | **30** | **40** | **50** | **35** | **45** | **55** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **200** | **210** | **230** | **215** | **230** | **240** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **9,9** | **9,2** | **8,7** | **9,7** | **9,0** | **8,5** |
| **Наклон вперед из положения стоя** **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+6** | **+8** | **+13** | **+6** | **+7** | **+13** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,** *кол-во**раз* | **90** | **100** | **110** | **100** | **110** | **120** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол**  | **Передачи мяча от стены** **на расстоянии 3 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,***кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **3**  | **4**  | **5**  | **4**  | **5**  | **6**  |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены****на расстоянии 2 м,** *кол-во раз* | **8** | **10** | **14** | **10** | **14** | **18** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**, *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **2** | **3**  | **4**  | **3** | **4** | **5** |

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы**  | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** |
| **15-17 лет** | **18-24 года** |
| **Оценка в баллах** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с*  | **18,0** | **17,6** | **16,3** | **17,5** | **17,0** | **16,5** |
| **Бег на средние** **и длинные дистанции** | **Бег 2000 м,** *мин, с* | **11.50** | **11.20** | **9.50** | **11.35** | **11.15** | **10.30** |
| **Профессионально-прикладная** **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.****Силовая подготовка** | **Сгибание и разгибание рук** **в упоре лёжа на полу,** *кол-во**раз*  | **9** | **10** | **16** | **10** | **12** | **14** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-во* *раз* | **20** | **30** | **40** | **34** | **40** | **47** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **160** | **170** | **185** | **170** | **180** | **195** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **11,6** | **10,8** | **10,3** | **11,5** | **10,7** | **10,2** |
| **Наклон вперед из положения стоя** **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+7** | **+9** | **+16** | **+8** | **+11** | **+16** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,** *кол-во**раз* | **100** | **110** | **120** | **110** | **120** | **130** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол**  | **Передачи мяча от стены** **на расстоянии 2 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,***кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **2**  | **3**  | **4**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены****на расстоянии 2 м,** *кол-во раз* | **6** | **8** | **10** | **8** | **10** | **12** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**, *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **1** | **2**  | **3**  | **2** | **3** | **4** |