

**Приложение 4.5 ОПОП СПО ПССЗ 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий (ФГОС-3+)**



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 10 от 29.06.2022.
Председатель МК [подпись] / Белов А.А./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"

[подпись] Ж.А.Коротаева

Приказ №082/ОД от «15» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

[подпись] /И.Ю. Белова/
"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки
специалистов среднего звена

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий
(базовая подготовка)
очное отделение**

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта 08.02.09 Монтаж наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий Приказ Минобрнауки России от 23.01.2018 N 44"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий"(Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2018 N 49991) по программе базовой подготовки для студентов очного отделения.

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации";
- Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» (от 09.11.2016 №788-ПП).
- "Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП«
- Положение о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина» .
- "Положение о формировании ФОС для проведения входного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации»

Организация-разработчик: ГАПОУ СО "Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина"

Разработчик: Гумарова Елена Алексеевна, руководитель физвоспитания высшей категории, преподаватель физической культуры высшей категории

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО специальности 08.02.09 Монтаж наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий . Области профессиональной деятельности: 16 Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство, 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности .

Программа разработана для студентов, обучающихся на очном отделении.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правил и способов 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
Максимальная учебная нагрузка	160
Обязательные аудиторные учебные занятия	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	154
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-
.....	-
.....	-
Зачет - подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета: -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты.; за выполнение техники и тактики различных упражнений; спортивных игр; составление комплексов упражнений; -выполнения реферата по предмету; - тестирования.	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2		3	
Лыжная подготовка Тема 1.1. Классический ход. Тема 1.2. Коньковый ход.	Содержание учебного материала	2,3	14	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности , подбор инвентаря. 2. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 3. Совершенствование спусков и подъёмов. 4. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 5. Совершенствование торможения «плугом», «полуплугом». 6. Совершенствование одновременно одношажного хода. 7. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 8. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 9. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 10. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 11. Техника конькового хода с попеременной работой рук. 12. Техника конькового хода на поворотах. 13. Техника конькового хода в подъем. 14. Совершенствование конькового хода.			
Гимнастика Тема 1.2 Силовая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2,3	16	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	15. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики. 16. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 17. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 18. Производственная гимнастика по профессии. 19. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 20. Акробатические упражнения. 21. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 22. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.			

Здоровье сберегающие технологии. Тема1.3. Ритмика. Упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту	23. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 24. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 25. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 26. Виды и основные приемы массажа. 27. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 28.Аутотренинг. Релаксация (основы). 29. Основы здорового образа жизни. 30. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Спортивные игры Тема 1.1. Бадминтон и настольный теннис	Содержание учебного материала	2,3	10	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	31. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 32. Техническая подготовка. Подача, прием и передача . 33. Техника нападения – нападающий удар. Учебная игра. 34. Техника защиты. Учебная игра. 35. Техническая и тактическая подготовка. 36. Совершенствование техники передач. 37. Совершенствование техники подач. 38. Совершенствование техники и тактики нападения. 39. Совершенствование техники и тактики защиты. 40. Совершенствование техники и тактики игры.			
Легкая атлетика. Тема 1.1россовая подготовка. Тема1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции 3 курс Тема 1.2. Техника выполнения. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Техника выполнения. Метание гранаты	Содержание учебного материала	2,3	22	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	41. Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой. 42. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека 43.Правила самостоятельной разминки. 44.Низкий старт. Стартовый разгон. 45. Бег на короткие дистанции. 100 м на время 46. Зачетный урок 47. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. 48. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 49. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю). 50. Правильное питание. 51. Кроссовая подготовка. ОРУ. 52. Метание гранаты на дальность 500 гр (д) и 700 гр (ю). 53. Бег по пересеченной местности. ОРУ.			

Тема 1.1.4. Эстафетный бег. Тема 1.1.5. Челночный бег.	54. Специально-прыжковая подготовка. ОФП. 55. Прыжки в длину с разбега. 56. Спец. беговые упражнения. ОФП. 57. Кросс на 1000 м на время. 58. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам. 59. Прыжки в высоту способом "перешагивание" 60. Волшебные точки. (точечный массаж). 61. Челночный бег 5x10 м. 62. Полоса препятствий.			
Спортивные игры Тема 1.2. Баскетбол. Тема 1.1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1.1. 3. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала 63. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 64. История, правила, техническая подготовка игры баскетбол 65. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 66. Эстафета с элементами технических приемов игры. 67. Совершенствований бросков в кольцо(в движении, прыжком).. 68. Тактическая подготовка. Совершенствование тактики игры в нападении. 69. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 70. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 71. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).. 72. Зеркальная защита, держание каждого игрока 73. Штрафной бросок. Учебная игра. 74. Командные действия в нападении и защите. 75. Игровые действия по сигналу. 76. Совершенствование техники и тактики игры.	2,3	14	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	2,3	14	ОК 03

Тема 1 Волейбол Тема 1.3. 2. Совершенствование передачи и приема мяча. Тема 1.3.3. Совершенствование подач. Тема 1.3.4. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	77. Волейбол – история, правила игры. 78. Техническая подготовка, игра в парах. 79. Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча. 80. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 81. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 82. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 83. Совершенствование тактики игры в нападении. 84. Атакующий , обманный удар (скидка). 85. Совершенствование тактики игры в защите. 86. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 87. Смена игроков в номерах во время игры. 88. Тактика игры первой линии. 89. Тактика игры второй линии. 90. Совершенствование техники и тактики игры.			ОК 04 ОК 08
Лыжная подготовка. Тема 1.1. Классический ход. Тема 1.2. Коньковый ход.	Содержание учебного материала 91. Техника безопасности , подбор инвентаря. 92. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 93. Совершенствование спусков и подъёмов. 94. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 95. Совершенствование торможения «плугом», «полуплугом». 96. Совершенствование одновременно одношажного хода. 97. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 98. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 99. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 100. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 101. Техника конькового хода с попеременной работой рук. 102. Техника конькового хода на поворотах. 103. Техника конькового хода в подъем. 104. Совершенствование конькового хода.	2,3	14	
Спортивные игры	Содержание учебного материала	2,3	10	ОК 03

Тема 1.1. Бадминтон и настольный теннис	105. Настольный теннис и бадминтон (парный) -правила. 106. Техническая подготовка. Поддача, прием и передача . 107. Техника нападения – нападающий удар. Учебная игра в парах. 108. Техника защиты. Учебная игра в парах 109. Техническая и тактическая подготовка в парах. 110. Совершенствование техники передач. 111. Совершенствование техники подач. 112. Совершенствование техники и тактики нападения. 113. Совершенствование техники и тактики защиты. 114. Совершенствование техники и тактики игры в парах.			ОК 04 ОК 08
Тема 1.4. Футбол. Тема 1.1.1. Техника безопасности Стойка и перемещение игрока. Тема1.1.2. Совершенствование передачи и приема мяча.	Содержание учебного материала 115 . Техническая подготовка. 116. Совершенствование техники и тактики нападения. 117. Совершенствование техники и тактики защиты. 118. Совершенствование техники ударов по воротам. 119 Штрафной удар, пенальти , учебная игра. 120. Совершенствование техники и тактики игры. 121.Профилактика травматизма. Учебная игра. 122. Игра в соревновательных условиях. 123. Коррупция в спорте. 124.Индивидуальные действия игроков. 125. Командное взаимодействие в игре. 126. Зачетный урок.	2,3	12	ОК 03 ОК 04 ОК 08
4 курс. Легкая атлетика. Тема 1 .1. Кроссовая подготовка. Тема1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала. 127. Профилактика профзаболеваний. 128. Оздоровительный бег. ОФП. 129. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках. 130. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. 131. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 132. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время. 133. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 134. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 135.Кроссовая подготовка.	2 ,3	10	

	136. Кросс 5000м на выносливость без учета времени.			
Спортивные игры Тема 1.2. Баскетбол. Тема 1.1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1.1. 3. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала	2,3	10	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	137. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 138. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 139. Совершенствований бросков в кольцо (в движении, прыжком). 140. Тактическая подготовка. Совершенствование тактики игры в нападении. 141. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 142. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 143. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).. 144. Зеркальная защита, держание каждого игрока 145. Игровые действия по сигналу. 146. Совершенствование техники и тактики игры.			
Тема 1.3. Волейбол. Тема 1.3. 2. Совершенствование передачи и приема мяча. Тема 1.3.3. Совершенствование подач. Тема 1.3.4. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала	2,3	14	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	147. Техническая подготовка, игра в парах. 148. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 149. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 150. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 151. Совершенствование тактики игры в нападении. 152. Атакующий удар, обманный удар (скидка). 153. Совершенствование тактики игры в защите. 154. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 155. Смена игроков в номерах во время игры. 156. Тактика игры первой линии. 157. Тактика игры второй линии. 158. Совершенствование техники и тактики игры. 159. Игра в соревновательных условиях. 160. Зачетный урок.			
	Промежуточная аттестация		2	
Всего:			160	

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 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Ботагариев Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.

Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО-М., 2016.

Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС. Издательство : Учитель, 2016.

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник , 2016.

Жабакова В.Е. Педагогическое мастерство учителя ФК. Учебное пособие. Челябинск, 2016.

Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.

Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие. 2017.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.

Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.

Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.

Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительные источники:

Журнал: «Физкультура и спорт», «Физкультура в школе», »Здоровье», «Известия физической культуры» и др.

Газеты: «Красный спорт», «Советский спорт» и др.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»;

<http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах); bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации; [WWW erudition.ru](http://www.erudition.ru) электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах»;

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;

<http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику;

<http://kzg.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, исследований. Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений и навыков на зачетах.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый	Оценка результатов выполнения: практической работы лабораторной работы контрольной работы самостоятельной работы тестирования

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	
--	---	--

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Темы ПЗ

1. Общие развивающие упражнения в парах, с предметами.
2. Специальные и подводящие упражнения к технике двигательных действий в лёгкой атлетике.
3. Техника бега на различные дистанции.
4. Техника низкого, высокого стартов, стартового разгона.
5. Техника прыжков в длину с места.

Знать:

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

Перечень тем

1. Введение. История развития лёгкой атлетики.
2. Физическая культура личности.
3. Сущность физической культуры и спорта.
4. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).
5. Физическая культура, как компонент здорового образа жизни.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по видам лёгкой атлетики.

Подбор ОРУ для подготовительной части учебного занятия.

Уметь:

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

Темы ПЗ

1. Технические и тактические действия игр.
2. Комбинация с элементами техники спортивных игр.
3. Двухсторонние игры.
4. Взаимодействие игроков на площадке.
5. Анализ тактических действий в игре.

Знать:

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

Перечень тем

1. Здоровый образ жизни.
2. Основы профилактики вредных привычек.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
4. История возникновения и развития спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по баскетболу, волейболу, футболу.

Решение ситуационных задач по спортивным играм.

Посещение соревнований по баскетболу, волейболу, футболу различного уровня.

Уметь:

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

Темы ПЗ

1. Классические ходы, свободный стиль.
2. Техника торможения и подъёма, повороты.
3. Прохождение дистанции в равномерном темпе.

Знать:

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

Перечень тем

1. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
3. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
4. История развития зимних видов спорта.
5. Классификация лыжных ходов.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по зимним видам спорта.

Прохождение дистанций в равномерном темпе в выходные дни.

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

Темы ПЗ

1. Комплекс профессионально-прикладной физической культуры.
2. Комплекс утренней гимнастики.
3. Комплекс производственной гимнастики.
4. Комплекс дыхательной гимнастики.
5. Комплекс для мышц спины и позвоночника.

Знать:

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

Перечень тем

1. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
3. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций комплексов упражнений по видам профессиональной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики

Приложение 2

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физичес кие способн ости	Контрольно е упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координ ационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выноси мость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

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

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять 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;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023