



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

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 4 от 23.06.2022.

Председатель МК Салычева / Салычева О.Н./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум

им. О.В. Терёшкина"

Ж.А.Коротаева

Приказ №082/ОД от « 15 » 08 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

И.Ю. Белова

"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки

специалистов среднего звена

15.02.08 Технология машиностроения

(базовая подготовка)

очное отделение

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения» № 350 от 18.04.2014 г.

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 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»
- Положение о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО "Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина"

Разработчик:

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ 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 15.02.08 «Технология машиностроения» № 350 от 18.04.2014 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель: Развитие обучающегося, как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессиональное и личностное саморазвитие.

Задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся, содействовать гармоническому физическому развитию.
2. Учить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развивать валеологическое сознание обучающихся, а так же их двигательные (кондиционные и координационные) способности.
4. Способствовать приобретению потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

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

знать:

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

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:

Выпускник, освоивший *ПССЗ* должен обладать общими компетенциями, (ОК) и профессиональным компетенциями (ПК), включающими в себя способность :

Код компетенции	Содержание
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 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК1.4.	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки

	деталей.
ПК1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего): В т.ч.: составление комплексов упражнений; практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития; самостоятельная работа с литературой; реферат; самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	166
Зачет - подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов, тестов. 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. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоритический и практический раздел		164	
2 курс	Содержание учебного материала:		
Лыжная подготовка	1. Техника безопасности , подбор инвентаря.	14	2, 3
Тема 1.1.	2. Совершенствование техники попеременно двушажного хода		
Классический	3. Совершенствование спусков и подъёмов.		
ход.	4. Совершенствование одновременно бесшажного хода.		
	5. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом».		
Тема 1.2.	6. Совершенствование одновременно одношажного хода.		
Коньковый	7. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом.		
ход.	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	2, 3
	Для развития основных физических качеств проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км) Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях. Подготовить сообщение о известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки). Разучить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.		
Спортивные игры	Содержание учебного материала:	28	

Тема 1.2. Баскетбол. Тема 1.1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1.1. 3. Техника выполнения бросков мяча	15. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 16. История, правила, техническая подготовка игры баскетбол 17. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 18. Эстафета с элементами технических приемов игры. 19. Совершенствований бросков в кольцо(в движении, прыжком). 20. Тактическая подготовка. Совершенствование тактики игры в нападении. 21. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 22. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 23. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).. 24. Зеркальная защита, держание каждого игрока 25. Штрафной бросок. Учебная игра. 26. Командные действия в нападении и защите. 27.Игровые действия по сигналу. 28.Совершенствование техники и тактики игры.	14	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. Ознакомиться с правилами и судейскими жестами игры баскетбол . Подготовить реферат по избранной теме.	14	2, 3
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 .	Содержание учебного материала: 29. Волейбол – история, правила игры. 30. Техническая подготовка, игра в парах. 31. Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча. 32. Совершенствование техники нижней прямой подачи. У/игра. 33. Совершенствование техники верхней прямой подачи. У/игра 34. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 35. Совершенствование тактики игры в нападении. 36. Атакующий удар, обманный удар (скидка). 37. Совершенствование тактики игры в защите. 38. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 39. Смена игроков в номерах во время игры. 40. Тактика игры первой линии. 41. Тактика игры второй линии. 42. Совершенствование техники и тактики игры. 43.Игра в соревновательных условиях.	16	2, 3

	44.Зачетный урок.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. Изучить правила соревнований по волейболу. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. Подготовить доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.).	14	2, 3
3 курс. Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.2. Техника выполнения. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Техника выполнения. Метание гранаты Тема 1.1.4. Эстафетный бег. Тема 1.1.5. Челночный бег.	Содержание учебного материала: 45. Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой. 46.Низкий старт. Стартовый разгон. 47. Бег на короткие дистанции. 100 м на время 48. Бег с ускорениями . Отрезки 5х60 м 49. Прыжки в длину с места. 50. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 51. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю). 52. Правильное питание. 53. Кроссовая подготовка. ОРУ. 54. Метание гранаты на дальность 500 гр (д) и 700 гр (ю). 55. Бег по пересеченной местности. ОРУ. 56. Специально-прыжковая подготовка. ОФП. 57. Прыжки в длину с разбега. 58. Спец. беговые упражнения. ОФП. 59. 15 Кросс на 1000 м на время. 60. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам. 61. Прыжки в высоту способом "перешагивание" 62. Волшебные точки. (точечный массаж). 63. Челночный бег 5х10 м. 64.Полоса препятствий.	20	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Составить комплекс специальных беговых упражнений. Для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км., для юношей не менее 3 км.) Составить комплекс обще развивающих упражнений для развития силы. Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах	14	2,3
Спортивные игры. Тема 2.3. Бадминтон и настольный теннис. Тема 2.3. 1. Техника безопасности игры . Стойка и перемещение игрока. Тема 2.3. 2. Совершенствование передачи и приема мяча и волана. Тема 2.3.3. Совершенствование подач. Тема 2.3. 4. Изучение техники нападающего удара и защиты	Содержание учебного материала:	10	2, 3
	65. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 66. Техническая подготовка. Подача, прием и передача . 67. Техника нападения – топс- удар, сеча. Учебная игра. 68. Техника защиты: подставка, топ- спин. Учебная игра. 69. Техническая и тактическая подготовка. 70. Совершенствование техники передач в бадминтоне. 71. Совершенствование техники подач- снизу и сбоку. 72. Совершенствование техники и тактики нападения. 73. Совершенствование техники и тактики защиты. 74. Совершенствование техники и тактики парной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	2, 3
	Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения с группой разминки. Ознакомиться и использовать приемы массажа и самомассажа. Подготовить сообщение об известных спортсменах нашей страны. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции. Подготовить доклад по правилам игры.		
Спортивные игры.	Содержание учебного материала:	10	2, 3

Тема 2. 4. Футбол. Тема 2.4.1. Техника безопасности Стойка и перемещение игрока. Тема 2.4.2. Совершенствование передачи и приема мяча.	75. Футбол – история , правила игры. Техническая подготовка. 76. Совершенствование владением мяча. 77. Совершенствование остановки и передачи мяча. 78. Зачетный урок. 79. Совершенствование техники и тактики защиты. 80. Совершенствование техники ударов по воротам . 81 Штрафной удар, пенальти , учебная игра 82. Совершенствование техники и тактики игры. 83. Основы здорового образа жизни. 84. Игра в соревновательных условиях.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки с группой. Ознакомиться и использовать релаксацию. Судейская жестикация, терминология спортивной игры футбол. Подготовить реферат о футбольном клубе.	10	2, 3
Гимнастика Тема 1.1. Виды гимнастики. Техника безопасности. Правила занятий. Правило регулирования нагрузки. Тема 1.2. Силовая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Тема1.3. Здоровье сберегающие технологии. Тема 1.4. Ритмика. Упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту	Содержание учебного материала: 85. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики. 86. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 87. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 88. Производственная гимнастика по профессии. 89. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 90. Акробатические упражнения. 91. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 92. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 93. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 94. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 95. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 96. Виды и основные приемы массажа. 97. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 98. Аутотренинг. Релаксация (основы). 99. Основы здорового образа жизни. 100. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	16	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся	16	2, 3

	Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подобрать музыкальное сопровождение для выполнения комплекса гимнастических упражнений. Составить комплекс для коррекции осанки и телосложения. Составить комплекс ритмической гимнастики. Составить комплекс производственной гимнастики. Составить комплекс силовой гимнастики с применением тренажеров Подготовить реферат о знаменитых гимнастах.		
Легкая атлетика. Тема 1 .1. Кроссовая подготовка. Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.2. Техника выполнения. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Техника выполнения. Метание гранаты . Тема 1.1.4. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала:	17	2, 3
	101. Профилактика профзаболеваний. 102. Оздоровительный бег. ОФП. 103. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках. 104. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. 105. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 106. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время. 107. Полоса препятствий. ОФП. 108. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 109. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 110. Кроссовая подготовка. 111. Кросс 5000м на выносливость без учета времени. 112. Сдача норм ГТО. 100 м . Подтягивание. 113. Сдача норм ГТО. Прыжки в длину с места. 114. Сдача норм ГТО. Метание гранаты. 115. Сдача норм ГТО. Кросс 1000 м. 116. Сдача норм ГТО. Тест на гибкость и упражнения на пресс. 117. Передача нормативов, зачетный урок.		
	Самостоятельная работа: подготовка к выполнению контрольных нормативов. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	17	

4 курс Спортивные игры Тема 2 . Волейбол. Тема 2.2. Совершенствование передачи и приема мяча. Тема 2.3. Совершенствование подач. Тема 2.4 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: 118. Волейбол – история, правила игры. 119. Техническая подготовка, игра в парах. 120. Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча. 130. Совершенствование техники нижней прямой подачи. У/игра. 131. Совершенствование техники верхней прямой подачи. У/игра 132. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 133. Совершенствование тактики игры в нападении. 134. Атакующий удар, обманный удар (скидка). 135. Совершенствование тактики игры в защите. 136. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 137. Смена игроков в номерах во время игры. 138. Тактика игры первой линии. 139. Тактика игры второй линии. 140. Совершенствование техники и тактики игры.	14	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. Изучить правила соревнований по волейболу. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. Подготовить доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.).	14	2, 3
Спортивные игры. Тема 1. Баскетбол. Тема 1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1. 3. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: 141. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 142. История, правила, техническая подготовка игры баскетбол 143. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 144. Эстафета с элементами технических приемов игры. 145. Совершенствований бросков в кольцо(в движении, прыжком).. 146. Тактическая подготовка. Совершен-е тактики игры в нападении. 147. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 148. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 149. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).. 150. Зеркальная защита, держание каждого игрока 151. Штрафной бросок. Учебная игра.	14	2, 3

	152. Командные действия в нападении и защите. 153. Игровые действия по сигналу. 154. Совершенствование техники и тактики игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. Ознакомиться с правилами и судейскими жестами игры баскетбол . Подготовить реферат по избранной теме.	14	2, 3
Лыжная подготовка. Тема 1.1. Классический ход. Тема 1.2. Коньковый ход.	Содержание учебного материала: 155. Техника безопасности , подбор инвентаря. 156. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 157. Совершенствование спусков и подъёмов. 158. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 159. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом». 160. Совершенствование одновременно одношажного хода. 161. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 162. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 164. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 165. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 166. Зачетный урок.	11	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Для развития основных физических качеств проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км). Лыжная прогулка, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания. Недельный объем двигательной нагрузки (совершенствование силовой выносливости). Подготовить реферат о известных спортсменах лыжниках.	11	2, 3

Зачет - подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов, тестов. Дифференцированный зачет в форме: -подведения 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; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения реферата по предмету; - тестирования. Всего обязательной учебной нагрузки: Максимальной учебной нагрузки:	166 332	
--	----------------------------------	--

В 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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.
- Жабакоева 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - использовать физкультурно-оздоровительную	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий Наблюдение и оценка за

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -принципы и основы здорового образа жизни; -меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний.	выполнением практических заданий, техники, конкретного результата Участие в спортивно-массовых мероприятиях Оценка результатов выполнения контрольных нормативов Контрольные задания Текущий контроль физического состояния обучающихся, степень роста показателей Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля Реферат Наблюдение и оценка во время проведения учебно-методических занятий Оценка результатов тестирования, физической подготовленности Мониторинг состояния здоровья обучающихся, показателей Соц.опрос на тему: Соблюдение норм здорового образа жизни
---	---

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО УРОВНЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ
ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАЧЕТЕ**

Уровни деятельности	Критерии оценки	Оцениваемые компетенции
Эмоционально-психологический	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	ОК 1
Регулятивный	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга. Сдача контрольных упражнений, нормативов комплекса ГТО в установленный срок	ОК 2, ОК 3
Социальный	Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	ОК 5
Аналитический	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ОК 2, ОК 4
Творческий	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК 7
Самосовершенствование	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ОК 8

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА
ЗАЧЕТЕ**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	ПРОЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ (0-1)
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга.	
Сдача контрольных упражнений, нормативов комплекса ГТО в установленный срок	
Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и	

физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов "5";

6 баллов "4";

5 баллов "3"

**Примерные обязательные контрольные задания для определения
и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
300 м, с	15.0	16.0	17.0	-	-	-
800м	2,37	2,47	3.00	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.4	12.40
3000 м					0	
5000 м	14.0	16.00	16.3	Без учета времени		
	0		0			
	Без учета времени					
Прыжок в длину, см	440	400	340	375	340	300
Метание гранаты 500 г, м	-	-	-	18	13	11
700 г	32	26	22	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине, р	11	9	8	-	-	-
Удержание ног в положении угла, с	5	4	3	-	-	-
Подъем переворотом, раз	3	2	1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, р	10	7	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	22	17	13
Бег лыжах 3 км	-	-	-	19.0	20.00	21.00
5 км, мин, с				0		
10 км	27.0	29.00	31.0	Без учета времени		
	Без учета времени					

**Оценка уровня физической подготовленности
обучающихся в основной медицинской группе**

п/п	Физиче- ские способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30м,с	4,4 и выше 4,3	5,1- 4,8 5,0- 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9- 5,3 5,9- 5,3	6,1и ниже 6,1
2	Коорди- национн- ые	Челночный бег 3x10м.,с.	7,3 и выше 7.2	8,0- 7,7 7.9- 7.5	8.2 и ниже 8.1	8.4 и выше 8,4	9.3- 8,7 9,3- 8,7	9.7 и ниже 9.6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см.	230 и выше 240	195- 210 205- 220	180и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 170- 190	160 и ниже 160
4	Вынос- ливість	6-ти минутный бег, м.	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положения стоя, см.	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Сило- вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023