

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

1-й - 2-й семестры

Шебекино, 2023

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« »

2023 г.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ

«Шебекинский техникум

промышленности и транспорта»

подпись

В.И. Войтенко

И.О. Фамилия

подпись

И.О. Фамилия

подпись

И.О. Фамилия

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол №

« » 2023 г.

Председатель ЦК ОГСД ВП и ФВ _____ В.И.Войтенко

Шебекино, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 *Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)*

В соответствии с нормативными документами:

– *Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 N P-98 "Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования"*

– *приказы Минобрнауки России N 1430, Министерства просвещения России № 652 от 18.11.2020 "О внесении изменения в Положение о практической подготовке обучающихся"*

в разделе 2 рабочей программы выделены занятия с профнаправленностью.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.07 Физическая культура входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно - спортивную деятельность.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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.

1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

- личностные (ЛР),
- метапредметные (МР),
- предметные для базового уровня изучения (ПРб).

1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4.2. Метапредметные результаты реализации программы воспитания

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
MP 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Метапредметные результаты отражают:

MP 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

MP 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

MP 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

1.4.3. Предметные результаты реализации программы воспитания для базового уровня изучения (ПРб)

ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа,

в том числе:

- лекции 0 часов,

- практические занятия 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

	Объем часов	1-й семестр	2-й семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	32	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	32	32
из них в форме практической подготовки (*)	20	10	10
в том числе:			
лекции			-
лабораторные работы	-	-	-
практические занятия	72	32	40
контрольные работы	-	-	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
в том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> ДЗ, ДЗ		ДЗ	ДЗ

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СПО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО

<p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии.</p>	<p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>

Синхронизации предметных результатов УП с ПК с учетом профиля обучения

<p>ПК 1.1 Осуществлять работы по подготовке единиц оборудования к монтажу.</p>	<p>ПР6.01 ПР6.02 ПР6.03 ПР6.04 ПР6.05</p>
<p>ПК 3.1 Определять оптимальные методы восстановления работоспособности промышленного оборудования.</p>	<p>ПР6.01 ПР6.02 ПР6.03 ПР6.04 ПР6.05</p>

Преимственность образовательных результатов с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Образовательные результаты	ОП.09 Охрана труда и бережливое производство	МДК 01.01 Осуществление монтажных работ промышленного оборудования
ПРБ.02 ПРБ.03	Особенности обеспечения безопасных условий труда в сфере профессиональной деятельности	Пользоваться нормативной и справочной литературой;

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура 1-й - 2-й семестры:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки (*) , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб), ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
1-й семестр		32 ч	
Раздел I Лёгкая атлетика		18 ч	
Тема 1.1. <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
Тема 1.2. <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
Тема 1.3. <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5, 9,11 ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
Раздел II Спортивные игры		14 ч	

Тема 2.1. <i>Волейбол</i>	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-04
	Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-04
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-04
	Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-04
	Контрольные нормативы по приему мяча после подачи. Учебная игра.	2	МР 01,03, ПР6. 01-04 ЛР 1,5,9,11,12
	Перемещения и стойки волейболиста. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-04
	Совершенствование перемещения и стоек волейболиста в учебной игре. (1 час)	2	МР 01,03, ПР6. 01-04
	Дифференцированный зачёт по итогам семестра.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
2-й семестр		40 ч	
Раздел IV Лыжная подготовка		8 ч	
Тема 4.1. <i>Лыжная подготовка</i>	Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Преодоление подъемов и препятствий.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Техника лыжных ходов. Переход с одновременных на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
Раздел V Гимнастика		10 ч	
Тема 5.1. <i>Гимнастика</i>	Упражнения общеразвивающие; в паре с партнером; с гантелями; набивными мячами.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения с мячом, обручем, скакалкой; в чередовании напряжения с расслаблением; для профилактики профессиональных заболеваний. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05

	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; коррекции нарушений осанки; на внимание.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы, упоры, у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
Раздел VI		10 ч	
Виды спорта по выбору			
<i>Тема 7.1. Виды спорта по выбору</i>	Ритмическая гимнастика. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Средства и методы тренировки развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
Раздел VIII		8 ч	
Плавание			
<i>Тема 8.1. Плавание</i>	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Специальные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. (*)	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Плавание в полной координации, на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
Раздел IX		4 ч	
Спортивные игры			
<i>Тема 9..1 Футбол</i>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05
	Отбор мяча, обманные движения. Правила игры. Дифференцированный зачёт по итогам семестра Игра по правилам.	2	ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05

	Всего максимальная:	72	
В том числе:	Аудиторная	72	
	Лекции	0	
	Практические занятия	72	
	КП	-	
	Консультации	-	
	Самостоятельная работа	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

4. Печатные издания

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

Дополнительные источники:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья• Средства профилактики перенапряжения	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

**6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			

Дидактический материал

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел III Лекции Тема 3.1. <i>Теоретические сведения</i></p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. (*)</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (*)</p> <p>Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)</p>	<p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p> <p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p> <p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности. Применение простейших методик самоконтроля работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений производственной гимнастики с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</p> <p>Разработка и выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>

<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (*)</p>	<p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p> <p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p>	<p>Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями как общего, так и специализированного воздействия в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий (бег умеренной и переменной интенсивности, плавание и т.д.).</p>
<p>Раздел V Гимнастика <i>Тема 5.1.</i> Гимнастика</p> <p>Упражнения с мячом, обручем, скакалкой; в чередовании напряжения с расслаблением; для профилактики профессиональных заболеваний. (*)</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы, упоры, у гимнастической стенки). Комплексы упражнений</p>	<p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p> <p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПРБ. 01-05</p>	<p>Разнообразие методик восстановительных мероприятий в раннем периоде заболевания или травмы</p> <p>Выбор методик индивидуальных занятий с учетом особенностей заболевания и общего состояния организма. Виды (формы) производственной гимнастики : вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.</p>

<p>вводной и производственной гимнастики. (*)</p>		
<p>Раздел VII Виды спорта по выбору Тема 7.1. <i>Виды спорта по выбору</i></p> <p>Средства и методы тренировки развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой (*)</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). (*)</p>	<p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05</p> <p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05</p>	<p>Формы и методы повышения уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы, реализация силовых способностей.</p> <p>Правила освоения навыков самоконтроля, способствующие укреплению здоровья.</p>
<p>Раздел VIII Плавание <i>Тема 8.1. Плавание</i></p> <p>Специальные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. (*)</p>	<p>ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05</p>	<p>Общеразвивающие комплексы упражнений, имитирующие технику плавания на суше, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. Техника плавания в водоёмах.</p>