

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

15.02.16 Технология машиностроения

1-й - 2-й семестры

Шебекино, 2024

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« 20 » июня 2024 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

Г.П. Терехов

И.О. Фамилия

подпись

М.К. Юхименко

И.О. Фамилия

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ

Протокол № 11

« 20 » июня 2024 г.

Председатель ЦК ОГСЭ и ВПФВ _____ В.И.Войтенко

Шебекино, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 **Технология машиностроения**

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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы** учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура входит в раздел общеобразовательной подготовки основного профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. **Цели и задачи** учебной дисциплины – **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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии **общих компетенций.**

В рамках программы учебной дисциплины 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 учебной дисциплины 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 учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| | Объем часов | 1-й семестр | 2-й семестр |
|--|-------------|-------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 | 34 | 38 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 | 34 | 38 |
| из них в форме практической подготовки (*) | 20 | 10 | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | - |
| лабораторные работы | - | - | - |
| практические занятия | 72 | 34 | 38 |
| 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:

Гр. ТМ-14

| 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 | | 34 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 | 16 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. | 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 | | 38 ч | |
| Раздел IV | | Лыжная подготовка | 6 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 |
| 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 | 2 | ЛР 1,5,9,11,12 |

| | | | |
|--|--|-------------|---|
| | нарушений осанки; на внимание. | | 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 | | 6 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 подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Проплывание 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 | | 6 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. Игра по правилам. | 2 | ЛР 1,5,9,11,12 МР 01,03, ПР6. 01-05 |
| | Дифференцированный зачёт по итогам семестра | 2 | |

| | | | |
|---------------------|-------------------------------|-----------|--|
| | 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 учебной дисциплины 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 учебной дисциплины

| <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, ПР6. 01-05</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>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: утрення 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 <i>Тема 7.1.</i> <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> |