

к программе по специальности СПО  
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и  
оборудования (по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области Сухоложский многопрофильный техникум

РАСМОТРЕНО  
Председатель ЦМК

«14»        2023 г. В.Б.Селиванова



И.А. Григорян  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)»

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, (далее – ФГОС), утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 № 45-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329 – ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.01.2018г. № 45 (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2018г. № 49942) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)»

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Колчеданцева Марина Владимировна , преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» (по отраслям)».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; Посвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2.	<p>1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>1. Знание оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.</p>
ОК 3.	<p>1. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p>
ОК 4	<p>1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы;</p> <p>2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;</p> <p>3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Физические способности человека и основы здорового образа жизни;</p> <p>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;</p> <p>3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп.</p> <p>4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

ОК 8.	1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ); 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	1. Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. 2. Составлять целостные двигательные действия из
-------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	156
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная (итоговая) аттестация ( дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<i>Второй год обучения</i>				
<b>Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК08	
	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.			
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	2		
	<i>Теоретическое занятие «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни»</i>			
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК03, ОК08	
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая <i>система</i> . 4.Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.			
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>			8
	1. <i>Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>			2
	2. <i>Практическое занятие «Внешняя и внутренняя среда».</i>	2		
	3. <i>Практическое занятие «Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями».</i>	2		

	4. <i>Практическое занятие</i> «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3. Физические упражнения как основное средство физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК04, ОК 08
	1. Роль упражнений и функциональные показатели. 2. Классификация физических упражнений. 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика».	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц»	2	
	3. <i>Практическое занятие</i> «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК04, ОК 08
	1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей..		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность»	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <i>Составить профессиограмму своей специальности</i>	1	
<b>Тема 5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК03, ОК04, ОК08



<p><b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих быстроту.</li> <li>2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная.</li> <li>3. Средства и методы развития выносливости.</li> <li>4. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.</li> </ol>		
---	---	--	--

	<p>5. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3x10, 10 x 10 ;</p> <p>6. Эстафетный бег. Бег с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 200 м, 400 м,. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>	12	
	<p>1. <i>Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции»</i></p>	2	
	<p>2. <i>Практическое занятие «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»</i></p>	2	
	<p>3. <i>Практическое занятие «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость».</i></p>	2	
	<p>4. <i>Практическое занятие «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»</i></p>	2	
	<p>5. <i>Практическое занятие «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования. Бег по разметкам с максимальным темпом»</i></p>	2	
	<p>6. <i>Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов»</i></p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	
<p><b>Тема 6.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p>ОК03, ОК04, ОК08</p>

<b>Лыжная подготовка</b>	1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. 2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг. 3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» , «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 4. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	

	1.Практическое занятие «Попеременные техники ходов»	2	
	2.Практическое занятие «Техника конькового хода»	2	
	3.Практическое занятие «Техника подъемов и спусков на лыжах»	2	
	4.Практическое занятие «Техника торможения и поворотов на лыжах»	2	
	5.Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 7. Развитие силы мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК08
	1.Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре ). 2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). 3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	

	1. <i>Практическое занятие «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Легкоатлетические прыжковые упражнения»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Передвижения в висячем и упоре на руках»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. 3. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и технической подготовки: тактики нападения	<b>8</b>	ОК03, ОК04, ОК08,
	(индивидуальные), 4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. <i>Практическое занятие «Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Выполнение основных технических и тактических приемов игры»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Техника и тактика игр»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Групповые и командные действия»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 9 Развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<b>гибкости</b>	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Комплексы ОРУ (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Влияние стретчинга на развитие гибкости.		OK08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	2	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Гибкость и методика её совершенствования»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 10 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	OK02, OK03, OK04, OK08
	Контроль качества теоретических и практических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).		
	1. <i>Практическое занятие</i> «Контрольное тестирование»	1	
<b>Итого на 2 курсе по дисциплине (всего часов)</b>		<b>62</b>	

*Третий год обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1.</b> <b>Здоровый образ жизни и физическое совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК03, ОК08
	1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. Соблюдение суточного режима. Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек. 2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. 3. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. 4. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Динамические упражнения с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	<i>1. Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>	2	
	<i>2. Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений».</i>	2	
	<i>3. Практическое занятие «Физические упражнения в аэробном режиме»</i>	2	
	<i>4. Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08

<b>Массовый спорт и спорт высших достижений</b>	1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. 2. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в		
	спорте. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. Единая всероссийская спортивная классификация		
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Массовый спорт и спорт высших достижений»	2	
	2.Практическое занятие «Основы спортивной тренировки.»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить кластеры - Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта	2	
<b>Тема 3. Студенческий спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	OK03, OK04,OK08
	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических упражнений. 3.Спорт в свободное время студентов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1.Практическое занятие «Система студенческих спортивных соревнований».		
	2.Практическое занятие «Студенческие спортивные соревнования».		
	3.Практическое занятие «Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK04,OK08

<b>Спортивнооздоровительный туризм</b>	Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>Практическое занятие</i> «Организация и проведение похода выходного дня»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК03, ОК04, ОК08
	1. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. 2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.		

	Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Бег на 3000 м 3. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м 4. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег 3 x10. Преодоление полосы препятствий.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<i>1.Практическое занятие</i> «Ускоренное передвижение и легкая атлетика»	2	
	<i>2.Практическое занятие</i> «Бег на длинные дистанции»	2	
	<i>2.Практическое занятие</i> «Оздоровительные ходьба и бег»	2	
	<i>4. Практическое занятие</i> «Контроль за развитием скоростных способностей».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК03, ОК04, ОК08

<b>Лыжная подготовка</b>	1. Повторения строевых приемов лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	
	2. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок. Под большим уклоном, скользящим шагом без палок.	
	3. Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полулочкой, елочкой.	
	4. Совершенствование техники спусков стойки: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой».	
	5. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10
	<i>1. Практическое занятие «Техника передвижения на лыжах»</i>	2
	<i>2. Практическое занятие «Подводящие и подготовительные упражнения»</i>	2
<i>3. Практическое занятие «Совершенствования техники подъемов»</i>	2	
<i>4. Практическое занятие «Совершенствование техники спусков»</i>	2	
<i>5. Практическое занятие «Контрольные упражнения»</i>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК04, ОК08
	<p>1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);</p> <p>2. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений</p>		



	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<i>1.Практическое занятие «Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Упражнения с гимнастическими предметами»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Большой теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03,ОК04,ОК08,
	1.Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. Перемещения по площадке. Поддача и ловля мяча. 2.Техника и тактика игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<i>1.Практическое занятие «Спортивная игра: большой теннис».</i>	2	
	<i>2. Практическое занятие «Техника и тактика игры»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 9 Профессионально прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	ОК 02, ОК03,ОК04,ОК08
	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП в колледже. 2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами ); 3. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм,		

<p>методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма Попутная тренировка.. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.</p> <p>5. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координационных способностей. Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки</p>		
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>		<i>13</i>
<i>1. Практическое занятие «Методика подбора средств ППФП студентов»</i>		<i>2</i>
<i>2. Практическое занятие «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости»</i>		<i>2</i>
<i>3. Практическое занятие «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости»</i>		<i>2</i>
<i>4. Практическое занятие «Методические основы производственной физической культуры»</i>		<i>2</i>
<i>5. Практическое занятие «Производственная гимнастика»</i>		<i>2</i>
<i>6. Практическое занятие «Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук»</i>		<i>2</i>
<i>7. Практическое занятие «Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»</i>		<i>1</i>
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подбор материала для презентации на тему: ППФП по специальности		<b>1</b>

<b>Итого на 3 курсе по дисциплине (всего часов)</b>	<b>62</b>	
---	-----------	--

*Четвертый год обучения*

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	
<b>Тема 1. Задачи физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК04, ОК08	
	1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3. Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа физических упражнений.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>6</b>
	1. <i>Практическое занятие «Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом»</i>			2
	2. <i>Практическое занятие «Оздоровительные системы физического воспитания»</i>			2
	3. <i>Практическое занятие «Упражнения циклического и ациклического характера»</i>			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			-
<b>Тема 2. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08	
	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек Культура межличностного общения. 2. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>4</b>

	1. <i>Практическое занятие</i> «Основные составляющие здорового образа жизни»	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Освоение простейших приемов психической саморегуляции».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК 08

<b>Методика составления индивидуальных программ</b>	1. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. 2. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности».	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Методика составления индивидуальных программ тренировочной и профессиональной направленности»»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Презентация на тему: ППФП по специальности	2	
	<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1. Совершенствования техники бега: на быстроту и выносливость: 100 м, 1000 м .2. Сдача на оценку техники бега: 3000 м.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Совершенствование техники бега».	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Контрольные нормативы»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	-	
<b>Тема 5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 02,

<b>Прикладные виды спорта</b>	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции. Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры. 2.Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки, соревновательной и судейской практик; 3. ВФСК «Готов к труду и обороне»; Разучивание и совершенствование выполнения упражнений на быстроту реагирования.		OK03,OK04,OK08,
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>1.Практическое занятие «Прикладные виды спорта»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Соревновательная и судейская практика»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «ВФСК «Готов к труду и обороне»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	-	
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK02,

<b>физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности</b>	1-2.Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); 3. Использование на занятиях элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др. 4. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативнооздоровительной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		OK03,OK04,OK08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<i>1.Практическое занятие «Подвижные и спортивные игры»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Подвижные и спортивные игры»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «Циклические и не циклические виды спорта»</i>	2	
	<i>4.Практическое занятие«Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 7. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК08
	1.Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. 2.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). .Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<i>1.Практическое занятие «Совершенствование техники ходьбы на лыжах»</i>	<b>2</b>	
	<i>2.Практическое занятие «Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»</i>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 8. Работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК08
	1.Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь.Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. 2.Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса.		
	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<i>1.Практическое занятие «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»</i>	<b>2</b>	
	<i>2.Практическое занятие «Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины»</i>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>-</b>	

<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативнооздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.	<b>2</b>	ОК02,ОК03,ОК04, ОК08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>1.Практическое занятие «Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Итого на 4 курсе по дисциплине (всего часов)</b>		<b>44</b>	
<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс: спортивный зал, стадион, площадка с элементами полосы препятствия,**

**стрелковый тир**

Стол учительский-1 шт. 2. Стул учительский - 1 шт. 3.Интерактивная доска – 1 шт. 4. Мультимедийный проектор – 1 шт. 5. Компьютер -1 шт. 6. Принтер - 1 шт. 7.Музыкальный центр, переносные колонки.

**Спортивный зал:**

1. Раздевалки для юношей и девушек-2 шт. 2. Мяч баскетбольный – 4 шт.  
3. Мяч волейбольный- 4 шт. 4. Обручи- 10 шт. 5. Скакалки – 11 шт.6. Маты гимнастические – 10 шт. 7. Стол теннисный -1 шт. 8. Сетка волейбольная - 2 шт. 9. Сетка баскетбольная – 1 шт. 10. Тренажёр «Лавка для жима лёжа»– 1 шт. 11. Тренажёр для жима в полунаклоне – 1 шт. 12. Тренажёр блочный -1 шт. 13. Тренажёр «Гиперстензия» - 1 шт. 14. Тренажёр «Кроссверы» - 1 шт. 15. Тренажёр «Стойка для приседания» - 1 шт. 16. Тренажёр для развития мышц ног – 1 шт. 17. Тренажёр «Беговая дорожка» - 1 шт. 18. Тренажёр «Велосипед» - 1 шт. 19. Тренажёр «Эллипсоид» - 1 шт. 20. Гантели – 3 шт. 21. Гири 16 кг. – 4 шт. 22. Грифы – 6 шт. 23. Блины – 20 шт. 24. Скамья гимнастическая – 4 шт. 25. Турник навесной – 3 шт. 26. Мяч для метания – 3 шт. 27. Лыжный комплект – 30 шт., лыжная база 28. Мяч футбольный – 4 шт. 29. Ракетки теннисные – 4 шт. 30. Щиты баскетбольные-2 шт. 31. Канат -1 шт. 32. Весы напольные-1 шт. 33. Эстафетные палочки – 2 шт. 34. Насос -2 шт. 35. Свисток-2 шт. 36. Шведская стенка – 9 шт. 37. Кольцо баскетбольное – 2 шт. 38. Ворота для мини футбола – 2 шт. 39. Брусья – 1 шт. 40. Стойки для грузов – 2 шт. 41. Гантели наборные – 3 пары. 42.Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической-3шт. 43. Брусья- 1шт., 44.Маты гимнастические-3шт, 45.Шест для лазания-1шт., 46.Секундомеры-2шт. 47.Кольца баскетбольные-2шт. 48.Стойки волейбольные-2шт.

**Открытый стадион широкого профиля:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1,рулетка металлическая, секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL



### *Для преподавателей*

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

#### ***Интернет-ресурсы***

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b><u>Освоенные умения:</u></b> -ОК 02</p> <p>1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.</p> <p>2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p> <p>ОК 03</p> <p>- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p> <p>ОК 04</p> <p>1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы;</p> <p>2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,</p>	<p><b><i>Практические работы, нормативы, тесты:</i></b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b><i>Контрольные задания:</i></b> «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и</p>	<p><b><u>Текущий контроль:</u></b> - Оценка результатов выполнения практических работ; -выполнение контрольных нормативов; - контрольные задания; -защита комплексов упражнений;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>
<p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного</p>	<p>четко, наблюдается некоторая скованность движений; «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по</p>	

<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ОК 08</p> <p>1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ);</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Защита комплексов упражнений:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями; Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Дифференцированный зачет:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % контрольных упражнений и нормативов выполнено верно. Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p>	
	<p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	

<p><b><u>Усвоенные знания:</u></b></p> <p>ОК 02 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.</p> <p>ОК 03 1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>ОК 04 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>ОК 08 1. Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. 2. Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p><b>Индивидуальный опрос:</b> Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p> <p><b>Контрольные задания, тесты:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Дифференцированный зачет:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 %</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - Оценка результатов индивидуального опроса - контрольные задания; - нормативы</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>
---	--	---

	<p>контрольных заданий и тестов выполнено верно. Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	
--	--	--

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь 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).

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
8.	Челночный бег 3x10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10x10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снарядаюноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из вися на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Поддача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19,0	13,1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
7.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20