

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»
(ГАПОУ «НСТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

УП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

по специальности

***23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)***

НОВОТРОИЦК
2023

Разработчик: ГАПОУ «НСТ»

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

1. Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Утверждена приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1014).
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).
3. Учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО

***23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)***

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет **УП.07 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)** базовой подготовки.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета

1.2.1. Цель учебного предмета:

Цели учебного предмета: содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

Код и наименование формируемых компетенций ОК	Общие ¹ результаты (личностные и метапредметные)	Предметные ² результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	1) 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); 2) владение современными технологиями укрепления и

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - владеть современными технологиями укрепления и выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать, оценивать их изменения в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации	сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
---	---	---

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда психическому здоровью; Овладение универсальными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять проблемы с учетом имеющихся собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
--	--	--

¹ Указываются формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022).

² Предметные результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 17.05.2012 № 413 (в последней редакции от 12.08.2022).

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в академ. час.
Объем образовательной программы учебного предмета	177
<i>Основное содержание, в т.ч.</i>	<i>118</i>
теоретическое обучение	6
практические занятия, из них	112
<i>Промежуточная аттестация – зачет/дифференцированный зачёт</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся	59

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ОК
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		6	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основное содержание Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08</i>
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основное содержание Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08</i>
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Основное содержание Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08</i>

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основное содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	1	<i>OK 01 OK 04 OK 08</i>
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Основное содержание Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	<i>OK 01 OK 04 OK 08</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		112	
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		2	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Основное содержание Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, физические упражнения для коррекции зрения. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	<i>OK 01 OK 04 OK 08</i>

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		110	
Тема 3.1. Легкая атлетика	Основное содержание	26	OK 01 OK 04 OK 08
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Принятие нормативов по легкой атлетике.		
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	
	2. Бег на короткие дистанции (спринт: 100м, 400м.)	4	
	3. Низкий старт, стартовый разгон.	4	
	4. Бег на средние и длинные дистанции (800м, 2000-3000м.)	4	
	5. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2	
	6. Прыжки в длину с разбега.	2	
	7. Прыжки в высоту с разбега.	2	
	8. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).	2	
	9. Кроссовая подготовка	2	
Тема 3.2. Гимнастика	Основное содержание	20	OK 01 OK 04 OK 08
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Принятие нормативов по гимнастике.		
	1. Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.).	4	
	2. Акробатические упражнения	4	
	3. Упражнения на снарядах	4	
	4. Вольные упражнения	2	
	5. Опорный прыжок	2	
	6. Лазание по канату	2	
	7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Настольный теннис	Основное содержание	18	OK 01 OK 04 OK 08
	Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность		

	человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.			
	1	Отработка различных ударов об стенку.	2	
	2	Освоение различных ударов через сетку.	2	
	3	Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.	2	
	4	Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.	2	
	5	Отработка «резаных», «крученых» ударов.	2	
	6	Отработка ударов «с лета».	2	
	7	Освоение подачи.	2	
	8	Отработка игры «с полулета».	2	
	9	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	2	
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Основное содержание		20	OK 01 OK 04 OK 08
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Принятие нормативов по лыжной подготовке.			
	1.	Одновременные, классические лыжные ходы.	2	
	2.	Попеременные, классические лыжные ходы.	2	
	3.	Коньковые лыжные ходы	4	
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	5.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2	
	6.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
	7.	Повороты в движении и на месте.	2	
	8.	Техника преодоления подъемов.	2	
	9.	Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	2	
Тема 3.5. Спортивные игры	Основное содержание		26	OK 01 OK 04 OK 08
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых			

	параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Принятие нормативов по спортивным играм.			
	1.	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	2.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	4	
	3.	Нижняя и верхняя прямая подача.	2	
	4.	Техника нападающего удара.	2	
	5.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	6.	Игра в волейбол по правилам.	4	
	7.	Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг.	2	
	8.	Техника броска в баскетболе	2	
	9.	Тактические действия в нападении и защите.	2	
	10.	Игра в баскетбол по правилам.	2	
	11.	<i>Дифференцированный зачёт.</i>	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по темам: – Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. – Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. – Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Подготовка сообщений по вопросам: – Активный отдых. – Вводная и производственная гимнастика. – Рациональное питание и профессия. – Режим в трудовой и учебной деятельности. – Составление комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики. Подготовка сообщений по темам: – Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. – Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Тематика тренировочных занятий для самостоятельной работы: 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др.			59	

4. Бег с равномерным ускорением. 5. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 6. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др. 7. Беговые упражнения 8. Прыжковые упражнения 9. Упражнения в метаниях 10. Упражнения на снарядах 11. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол). 12. Упражнения на укрепление мышц спины. 13. Упражнения для мышц брюшного пресса. 14. Упражнения для укрепления плечевого пояса. 15. Упражнения с набивным мячом. 16. Упражнения для развития физических качеств – упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 17. Упражнения для развития быстроты – ходьба, бег, прыжки, метание 18. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УТГ). Следующие упражнения: – группировки – перекал – кувырок вперед, назад, боком (кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком.		
Всего	177	

Примерная тематика рефератов

- Влияние физической культуры на организм человека.
- Влияние физической культуры на систему кровообращения человека.
- Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.
- Основные правила игры в волейбол.
- Основные правила игры в баскетбол.
- Основные правила игры в футбол.
- Закаливание.
- Мини футбол. Правила игры.
- Настольный теннис. Правила игры.
- Здоровый образ жизни.
- Зимние Олимпийские игры - история, хронология, статистика.
- История Олимпийских игр.
- История развития экстремальных видов спорта.
- Легкая атлетика - история возникновения, хронология, статистика.
- Лечебная физическая культура.
- Общая спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- Питание спортсменов.
- Плавание - история, хронология, статистика.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
- Оздоровительный эффект бани.
- Спорт высших достижений.
- Спортивные сооружения России.
- Спортивный массаж.
- Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
- Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
- Физическая культура в стране и в обществе.
- Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека.
- Хоккей – история, хронология, статистика.
- Хроника летних Олимпийских игр.
- Олимпийские игры в древности.
- Жесты судей в волейболе, футболе, баскетболе.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, лыжной базы, стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М., КноРус, 2022 (ЭБС).
2. Виленский М.Я. Физическая культура. – М, КноРус, 2022 (ЭБС).
3. Кузнецов В.С. Физическая культура. – М., КноРус, 2021 (ЭБС).
4. Федонов В.А. Физическая культура. – М., КноРус, 2022 (ЭБС).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1-1.5 Р 2, Темы 2.1 Р 3, Темы 3.1-3.5	- сдача контрольных нормативов; - защита реферата (для специальной медицинской группы)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1-1.5 Р 2, Темы 2.1 Р 3, Темы 3.1-3.5	<i>Зачет</i> <i>Дифференцированный зачет</i>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1-1.5 Р 2, Темы 2.1 Р 3, Темы 3.1-3.5	

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	16 - 17	4,4 и выше 4,3	5,1 - 4,8 5,0- 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 - 5,3 5,9 - 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координа- ционные	Челночный бег 310 м/с	16 - 17	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 - 17	230 и выше 240	195 - 210 205 - 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 -190 170 -190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 - 17	1500 и выше 1500	1300 - 1400 1300 - 1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1300	1050 -1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 - 17	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 - 17	11 и выше12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной групп

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной групп

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специальной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть 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.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).