

**Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»**



«Утверждаю»
Зам директора по УМР
ОУ «Шилкинский МПЛ»
Н.В.Алексеева



1 июня 2022 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

по дисциплине ОУД. 06 Физическая культура

по профессии: 23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций

Составитель: Щербинина Евгения Львовна

Рекомендован к утверждению МК
Протокол № 10 от 1 июня 2022 г.
Председатель МК Семенова И.В.

Шилка, 2022 год

Учебно-методический комплекс по дисциплине общеобразовательного цикла ОУД. 06 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся по профессии: 23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций.

Учебно-методический комплекс дисциплины рекомендован к утверждению методической комиссией протокол № 10 от 1 июня 2022 г.

Составитель (ли) Щербина Евгения Львовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ	
Пояснительная записка	
Нормативная и учебно-методическая документация	
1.	Примерная программа дисциплины
2.	Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура
3.	Перечень оборудования кабинета
Учебно-информационные материалы (перечень)	
1.	Учебники;
2.	Учебные пособия;
3.	Электронные ресурсы,
4.	Интернет-ресурсы;
Учебно-методические материалы по УД	
1.	Дидактические средства организации учебных занятий (перечень)
Комплект материалов фонда оценочных средств	
1.	Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине
Методический комплект для организации внеаудиторной самостоятельной работы	
1.	Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Пояснительная записка

УМК общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначен для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке обучающихся по профессии: 23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций.

УМК разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Русский язык, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, из обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования для всех профессий среднего профессионального образования технического профиля.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического профиля.

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

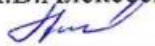
Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий 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;
- освоение 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.

Нормативная и учебно-методическая документация

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»
Зам директора по УМР
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
Н.В.Алексеева

«1» июня 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОУД. 06 Физическая культура
по профессиям: 23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций.*

Шилка, 2022 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО)
23.01.13 электромонтер тяговых подстанций.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей».

Разработчики: Щербина Евгения Львовна, преподаватель физической культуры

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2021г	Обновление литературы	Щербинина ЕЛ преподаватель
2022г	Обновление литературы	Щербинина ЕЛ преподаватель

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов с учетом Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС).

Программа адаптирована Щербининой Е.Л., руководитель физического воспитания и Александровой Е.В., преподаватель физической культуры ГПОУ «Шилкинский МПЛ».

СОДЕРЖАНИЕ

<i>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i>
<i>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i>
<i>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i>
<i>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i>

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического профиля.

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС СПО по профессиям технического профиля на базовом уровне.

Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, из обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования для всех профессий среднего профессионального образования технического профиля.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического профиля.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными 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;
- освоение 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:

Личностными:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметными:

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметными:

- П1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4** использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 256 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 час;
самостоятельной работы студента 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лекции	8
практические занятия:	163
В том числе:	
контроль	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i> <i>ДЗ</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды результатов освоения содержания УД
1	2	3	4	
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, М2
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	Содержание учебного материала			
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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, наркоманий. 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. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	П5, М1, М2
	Самостоятельная работа студента (3-1) Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой (составить комплекс ОРУ, включающий в себя 10-15 упражнений и провести его на практическом занятии)	2		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1		
	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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	3	2	Л3, Л6, М4, М6, П3

	Самостоятельная работа студентов (3-2) Вопросы: Составить комплекс упражнений , направленный на коррекцию осанки. Контроль за состоянием здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций-тестирование				
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала		2		
	1	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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2	Л1, Л3, Л7, Л10, М4, П3, П5
	Самостоятельная работа студентов (3-3) Вопросы: Составить комплекс упражнений на развитие силы и продемонстрировать. Дневник самоконтроля.		3		
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала				
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2	Л2, Л6, Л8, Л9, Л10, М4,
	Самостоятельная работа студентов (3-4) Вопросы: составить комплекс упражнений на выносливость и продемонстрировать..		3		
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала				
		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. Реферат.	1	2	Л6, Л2,
	Самостоятельная работа студентов (3-5) Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и продемонстрировать.		3		

Практическая часть				
<i>Тема 1</i> <i>Лёгкая атлетика</i> <i>Кроссовая подготовка</i>	Содержание учебного материала	22		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Проводимые занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование Бег сто метров, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши) Прикладные действия: туристическая ходьба ; марш бросок ; прыжки, многоскоки ,спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах на точность приземление и сохранение равновесия ,подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), толкание ядра различной массы.	22	2	<i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i>
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-6) Вопросы: общая физическая подготовка (утренняя зарядка 5-6 упражнений, подвижные игры с элементами бега), специальная физическая подготовка (бег до 3 км, метание камней, железных предметов)	11		
<i>Тема 2</i> <i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Спортивная аэробика</i>	Содержание учебного материала	24		
	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	22	2	<i>Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1</i>

	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			
--	---	--	--	--

	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-7) Вопросы: составление комбинации упражнений из изученных на уроке и демонстрация этой комбинации.	10		
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебного материала	24		
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	22	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-8) элементы утренней гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, повороты направо, налево, кругом, утренняя зарядка, прыжки со скакалкой.	10		
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	26		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	24	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-9) Вопросы: совершенствование умений и навыков при игре в баскетбол, имитация удара, броска. ОФП.	10		
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	25		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	23	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-10): Вопросы: совершенствование умений и навыков при	10		

	игре в волейбол, имитация удара. ОФП. – самостоятельная тренировка			
Тема 6 Футбол	Содержание учебного материала	24		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	22	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (3-11) :Утренняя ,вечерняя прогулка, игра с мячом, бег в лёгком темпе ,самоконтроль и развитие выносливости.	10		
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Проводимые занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование Бег сто метров, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши) Прикладные действия: туристическая ходьба; марш бросок; прыжки, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах на точность приземление и сохранение равновесия, подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	16	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1
	Контрольный зачет	2		
	Самостоятельная работа (312): Вопросы: общая физическая подготовка (упражнения с набивными мячами, гирями, гантелями), упражнения на силовых тренажёрах	10		
	Итого	171		
	Итоговая аттестация:	ДЗ		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажёрного зала

Оборудование спортивного зала:

- Перекладина
- Брусья разновысокие
- Кольца с блочной подвеской
- Канат подвесной белый
- Бревно гимнастическое
- Стенки гимнастические
- Козёл гимнастический
- Мостики эластичные
- Маты гимнастические
- Мячи набивные (1,5-2,0-3,0)
- Скамейки гимнастические устойчивые (2м, 4м)
- Штанга (тренировочная)
- Гантели от 1 до 5 кг.
- Канат для перетягивания
- Скакалки
- Гири 16, 24, 36 кг.
- Дорожка резиновая для прыжков
- Обруч
- Колонка музыкальная для занятий ритмической гимнастикой

Оборудование спортивной площадки

- Перекладина
- Яма для прыжков
- Рукоход

Оборудование тренажёрного зала

- Эспандеры
- Силовой тренажёр
- Амортизаторы из резины
- Гантели
- Гири
- Штанги
- Тренажёр «Беговая дорожка»

Технические средства обучения:

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. М., «Академия», 2020г.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебник – М., «Просвещение», 2019г.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика : учебник, «Советский спорт», 2020г

3. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения «Кнорус», 2019г

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований Основание содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен освоить: - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. В результате освоения дисциплины студент должен понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Текущий контроль:</i> - сдача нормативов - индивидуальный и фронтальный опрос в ходе практических занятий, контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий, проверка домашних заданий <i>Итоговый контроль</i> - дифференцированный зачет

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

Разделы содержания	Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий.
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. Применение знания в повседневной жизни и практической деятельности.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Понимание основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Применение знания в повседневной жизни и практической деятельности.
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Понимание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Формирование самостоятельные навыки профессионально-важных психофизиологических качеств.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Понимание психофизиологических основ учебного и производственного труда. Применение знания на практике.
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Понимание роли физкультуры в своей будущей профессии. Использовать знания в профессиональной деятельности.
Практическая часть.	
Тема 1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Понимать какие упражнения используются для укрепления здоровья. Составлять комплекс для развития быстроты, выносливости, скоростно-силовые качеств.

Тема 2 Ритмическая гимнастика. Спортивная аэробика	Овладеть средствами и методами тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Осуществлять контроль за состоянием здоровья, освоить технику безопасности занятий Понимать основы спортивного мастерства в данном виде спорта; Осуществлять контроль за состоянием здоровья в динамике, уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдать технику безопасности. Участвовать в соревнованиях.
Тема 3 Гимнастика	Составлять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, для коррекции нарушений осанки; упражнения на внимание; упражнения для коррекции зрения. Выполнение упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
Тема 4 Баскетбол	Овладеть знаниями упражнений способствующие укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости, реакции; игра по правилам. Выполнение ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание, техника защиты, тактика нападения, тактика защиты
Тема 5 Волейбол	Овладеть знаниями упражнений способствующих формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, совершенствованию взрывной силы, развитию личностных качеств (восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитание волевых качеств); игра по правилам. Выполнение перемещений по площадке, выполнять стойки, передачи, подачи мяча, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом.
Тема 6 Футбол	Овладеть знаниями упражнений способствующих формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, совершенствованию взрывной силы, развитию личностных качеств (восприятие, внимание, память,

	воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитание волевых качеств); игра по правилам. Выполнение перемещений по площадке, выполнять стойки, передачи, подачи мяча, нападающей удар ,приём мяча ,пас.
Тема 7 Лёгкая атлетика	Овладеть знаниями об упражнениях, которые используются для укрепления здоровья. Составление комплексов упражнений для развивания быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	32	27	22
3. Подъем туловища за 1 мин из положения л	55	49	45
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену	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 3×10 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
12. Бег 30 метров(с)	4,4	4,7	5,1
13. Бег 100 метров(с)	13,8	14,2	15,0
14. Прыжки на скакалке за 30сек	70	65	55

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	15	10
3. Сгибание разгибание туловища за 1 мин из положения лежа	42	36	30
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 3×10 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
10. Бег 30 метров(с)	5,0	5,3	5,7
11. Бег 100 метров(с)	16,2	17,0	18,0
12. Прыжки на скакалке за 30 сек	80	75	65

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен
продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины
«Физическая культура»:**

	Коды формируемых компетенций и результатов обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Перечень критериев оценки контрольной работы: - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б. - умение решать практические задачи 20 б. - формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б. - грамотное, логическое изложение ответа 10 б. - качественное внешнее оформление 10 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки докладов, проекта: - умение сформулировать цель и задачи работы 9 б. - Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б. - Полнота и логичность раскрытия темы 9 б. - Степень самостоятельности мышления 9 б. - Корректность выводов – 8 б. - Реальная новизна работы -8 б. - Трудоемкость работы 14 б. - Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б. - Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б. - Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б. Итого:100 б.	Оценка выполнения и защиты: контрольных работ; ВСР – докладов, практических работ.
П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Перечень критериев оценки контрольной работы: - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б. - умение решать практические задачи 20 б. - формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б. - грамотное, логическое изложение ответа 10 б. - качественное внешнее оформление 10 б. Итого:100 б.	Оценка выполнения и защиты: контрольных работ; ВСР – докладов, практических работ.

		Перечень критериев оценки докладов, проекта: - умение сформулировать цель и задачи работы 9 б. - умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б. - Полнота и логичность раскрытия темы 9 б. - Степень самостоятельности мышления 9 б. - Корректность выводов – 8 б. - Реальная новизна работы -8 б. - Трудоемкость работы 14 б. - Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б. - Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б. - Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б. Итого:100 б.	
ПЗ	Владение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Перечень критериев оценки контрольной работы: - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б. - умение решать практические задачи 20 б. - формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б. - грамотное, логическое изложение ответа 10 б. - качественное внешнее оформление 10 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки докладов, проекта: - умение сформулировать цель и задачи работы 9 б. - Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б. - Полнота и логичность раскрытия темы 9 б. - Степень самостоятельности мышления 9 б. - Корректность выводов – 8 б. - Реальная новизна работы -8 б. - Трудоемкость работы 14 б. - Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б. - Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией,	Оценка выполнения и защиты: контрольных работ; ВСР – докладов, проекта; практических работ

		знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б. - Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки практической работы: - умение анализировать задачу и выделять её составные части 20 б. умение реализовать составленный план 20 б. - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б. - защита практической работы 20 б. Итого:100 б.	
П4	Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Перечень критериев оценки контрольной работы: - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б. - умение решать практические задачи 20 б. - формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б. - грамотное, логическое изложение ответа 10 б. - качественное внешнее оформление 10 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки докладов, проекта: - умение сформулировать цель и задачи работы 9 б. - Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б. - Полнота и логичность раскрытия темы 9 б. - Степень самостоятельности мышления 9 б. - Корректность выводов – 8 б. - Реальная новизна работы -8 б. - Трудоемкость работы 14 б. - Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б. - Эрудированность автора в рассматриваемой области(владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б. - Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на	Оценка выполнения и защиты: контрольных работ; ВСР – докладов, проекта; практических работ

		критику, готовность к дискуссии) 14 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки практической работы: - умение анализировать задачу и выделять её составные части 20 б. - умение реализовать составленный план 20 б. - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б. - защита практической работы 20 б. Итого:100 б.	
П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Перечень критериев оценки контрольной работы: - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала 40 б. - умение решать практические задачи 20 б. - формулировать и обосновывать свою точку зрения 20 б. - грамотное, логическое изложение ответа 10 б. - качественное внешнее оформление 10 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки докладов, проекта: - умение сформулировать цель и задачи работы 9 б. - Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) 9 б. - Полнота и логичность раскрытия темы 9 б. - Степень самостоятельности мышления 9 б. - Корректность выводов – 8 б. - Реальная новизна работы -8 б. - Трудоемкость работы 14 б. - Культура оформления текста (соответствие требованиям оформления, стилистика изложения, грамотность) 14 б. - Эрудированность автора в рассматриваемой области (владение материалом, терминологией, знакомство с современным состоянием проблемы) 6 б. - Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, умение реагировать на критику, готовность к дискуссии) 14 б. Итого:100 б. Перечень критериев оценки практической	Оценка выполнения и защиты: контрольных работ; ВСР – докладов, проекта; практических работ

		работы: - умение анализировать задачу и выделять её составные части 20 б. - умение реализовать составленный план 20 б. - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью преподавателя) 20 б. - защита практической работы 20 б. Итого:100 б.	
--	--	---	--

Оценка по результатам выполнения практической работы:

оценка	Результат выполнения работы
«5»	Контрольный норматив выполнен, в соответствии с нормативами ГТО(оценочная таблица) техника выполнения соблюдена полностью. Самостоятельная работа: практическая работа оформлена ярко, красочно, описание подробное, креативность, демонстрация соответствует написанному.
«4»	Контрольный норматив выполнен , в соответствии с нормативами ГТО(оценочная таблица), техника выполнения соблюдена полностью. Самостоятельная работа: практическая работа выполнена не в полном объеме, отсутствие картинок, описание подробное, демонстрация соответствует написанному.
«3»	Контрольный норматив выполнен , в соответствии с нормативами ГТО(оценочная таблица), техника выполнения соблюдена полностью. Самостоятельная работа: практическая работа выполнена в неполном объеме, отсутствие картинок , нет подробного описания, демонстрация соответствует написанному.
«2»	Контрольный норматив не выполнен, в соответствии с нормативами ГТО, техника выполнения не соблюдена. Самостоятельная работа: практическая работа не выполнена.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите;	- проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

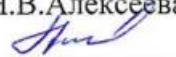
самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;		
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	- демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	- умение ценить прекрасное;	Творческие и исследовательские проекты Дизайн-проекты по благоустройству
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья

здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;		
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	- демонстрация интереса к будущей профессии; -выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы	Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи	Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи.
метапредметные результаты		
- 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;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио

конфликты;		
- 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;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

**Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

«Утверждаю»
Зам директора по УМР
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
Н.В.Алексеева

«1» июня 2022 г.

**Комплект
оценочных средств
по дисциплине
ОУД. 06 Физическая культура**

по профессиям: 23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций

Шилка, 2022 г.

Разработчики:

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Щербинина Е.Л., преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 10 от 1 июня 2022 г

Председатель МК: Семенова И.В.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Комплект контрольно – оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы.

Личностными:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметными:

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметными:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины.

В соответствии с учебным планом формой итоговой аттестации является дифференцированный зачет.

3. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины

Наименование дисциплины	Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации
1	2
Физическая культура	Дифференцированный зачет

4. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

*текущий контроль

*итоговый контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, внеклассных самостоятельных работ, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Основные умения, усвоенные знания	Задание для проверки
Л1,Л2,Л3,Л4, Л5,Л6, П5,М1, М2	3-1
Л3, Л6, М4, М6,П3	3-2
Л1,Л3,Л7,Л10, М4, П3, П5	3-3
Л2, Л6, Л8, Л9, Л10, М4,	3-4
Л6, Л2,	3-5
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-6
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-7
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-8

Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-9
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-10
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-11
Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1	3-12

II. Комплект материалов для оценки сформированности компетенций

2.1. Комплект материалов для оценки уровня освоения компетенций

Задание 1.

Проверяемые результаты: Л1,Л2,Л3,Л4,Л5,Л6,П5,М1,М2

Самостоятельная работа студента (3-1). Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой (составить комплекс ОРУ, включающий в себя 10-15 упражнений и провести его на практическом занятии)

Задание 2.

Проверяемые результаты: Л3, Л6, М4, М6,П3

Самостоятельная работа студентов (3-2). Вопросы: самоконтроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств, основы здорового образа жизни, а также выполнение физических упражнений на выносливость и факторы её регуляции. Составить комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки.

Задание 3.

Проверяемые результаты: Л1,Л3,Л7,Л10, М4, П3, П5

Самостоятельная работа студентов (3-3). Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, выполнении физических упражнений на выносливость и факторы её регуляции ОФП.

Задание 4.

Проверяемые результаты: Л2, Л6, Л8, Л9, Л10, М4

Самостоятельная работа студентов (3-4). Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Составить комплекс упражнений на развитие силы и продемонстрировать.

Задание 5.

Проверяемые результаты: Л6, Л2

Самостоятельная работа студентов (3-5). Вопросы: формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и продемонстрировать

Задание 6.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-6). Вопросы: общая физическая подготовка (утренняя зарядка 5-6 упражнений, подвижные игры с элементами бега), специальная физическая подготовка (бег до 3 км, метание камней, железных предметов)

Задание 7.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-7). Вопросы: общая физическая подготовка (лёгкий бег, общеразвивающие упражнения), специальная физическая подготовка.(разновидность бега.).

Задание 8.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-8). Вопросы: элементы утренней гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, повороты направо, налево, кругом, утренняя зарядка, прыжки со скакалкой.

Задание 9.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-9). Вопросы: совершенствование умений и навыков при игре в баскетбол, имитация удара, броска. ОФП.

Задание 10.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-10). Вопросы: совершенствование умений и навыков при игре в волейбол, имитация удара. ОФП. – самостоятельная тренировка.

Задание 11.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (3-11). Вопросы: Утренняя, вечерняя прогулка, игра с мячом, бег в лёгком темпе, самоконтроль и развитие выносливости.

Задание 12.

Проверяемые результаты: Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л11, Л12, М2, М3, М1, П5, П4, П2, П1

Самостоятельная работа (312). Вопросы: общая физическая подготовка (упражнения с набивными мячами, гирями, гантелями), упражнения на силовых тренажёрах

Темы докладов:

1. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения
3. Движение, как биологическая основа жизнедеятельности человека
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
5. Работа с позвоночником — путь к оздоровлению всего организма
6. Здоровый образ жизни. Система закаливания
7. Использование средств физической культуры в целях рекреации
8. Социальные потребности как фактор возникновения и развития физической культуры
9. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Восстановление.
10. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
12. ОФП и реабилитация после физических упражнений
13. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
14. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступами
15. Влияние физических упражнений на кровь и систему кровообращения
16. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
17. Современный спорт, олимпийское движение в системе международных отношений
18. Методика восстановления спортсменов после больших тренировочных нагрузок в подготовительном периоде
19. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и восстановления

20. Физическая культура при избыточной массе тела
21. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека
22. История возникновения и развития Олимпийских игр.
23. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
25. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
29. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
30. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
32. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
33. Бег, как средство укрепления здоровья.
34. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
35. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон
36. Формирование двигательных умений и навыков.
37. Основы спортивной тренировки.
38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
39. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
40. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
41. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
42. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
43. Виды массажа
44. Виды физических нагрузок, их интенсивность
45. Влияние физических упражнений на мышцы
46. Закаливание
47. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
48. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
49. Общая физическая подготовка: цели и задачи
50. Организация физического воспитания
51. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
52. Питание спортсменов
53. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
54. Развитие быстроты
55. Развитие двигательных способностей
56. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
57. Развитие силы и мышц
58. Утренняя гигиеническая гимнастика
59. Физическая культура и физическое воспитание
60. Физическое воспитание в семье

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты Оценка в баллах

	5	4	3			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр			
2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	32	27	22			
3.Подъем туловища за 1 мин из положения л	55	49	45			
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8				
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 3×10 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			
12.Бег 30 метров(с)	4,4	4,7	5,1			
13.Бег 100 метров(с)	13,8	14,2	15,0			
14.Прыжки на скакалке за 30сек	70	65	55			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты Оценка в баллах

	5	4	3			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр			
2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	15	10			
3.Сгибание разгибание туловища за 1 мин из положения лежа	42	36	30			
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 3×10 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			
10.Бег 30 метров(с)	5,0	5,3	5,7			
11.Бег 100 метров(с)	16,2	17,0	18,0			
12.Прыжки на скакалке за 30 сек	80	75	65			

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Оценка освоения учебной дисциплины:

Формы и методы оценивания

Основной целью теоретического и практического курса учебной дисциплины «Физическая культура» является оценка умений и знаний.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессионально-значимых компетенций.

Оценка теоретического и практического курса учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование (контрольные нормативы), выполнение доклада (теоретическая часть), дифференцированный зачет.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебник – М., «Просвещение», 2019г.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика : учебник, «Советский спорт», 2020г
3. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения «Кнорус», 2019г
4. Петер Янсен «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость», ТУЛОМА 2019г

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

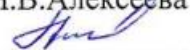
**Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

«Утверждаю»

Зам директора по УМР

ГПОУ «Шилкинский МПЛ»

Н.В.Алексеева



«1» июня 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов

по дисциплине: ОУД. 06 Физическая культура

по профессиям: **23.01.13 Электромонтер тяговых подстанций.**

2022 год

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов разработаны на основе программы учебной дисциплины Физическая культура

Организация-разработчик:

Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей»

Автор:

Преподаватель физической культуры Щербинина Е.Л.

Содержание

Пояснительная записка
Тематический план
Методические рекомендации по выполнению тестирования
Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля
Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений
Информационное обеспечение методических рекомендаций

Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в лицее является важным видом учебной и исследовательской деятельности студентов. Обучение включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому внеаудиторная самостоятельная работа студента должна стать эффективной и целенаправленной работой.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования – «подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности».

Решение этих задач невозможно без повышения роли внеаудиторной самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков внеаудиторной самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профессии, опытом творческой, исследовательской деятельности. Внеаудиторная самостоятельная работа учащихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, для эффективной подготовки к итоговому зачету.

Основными видами внеаудиторной самостоятельной работы учащихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- подготовка к семинарам и практическим работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов;
- подготовка рецензий на статью;
- выполнение микроисследований;

– компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Процесс организации самостоятельной работы учащихся включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, задач);
- основной (реализация самостоятельной работы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности работы).

Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: ФК

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **получить знания:**

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **получить умения:**

Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Взаимосвязь аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося **85** часов;

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов и тем	Объем часов на аудиторную работу	Объем часов на внеаудиторную самостоятельную	Содержание внеаудиторной самостоятельной работы	Вид контроля и отчетность по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Теоретическая часть				
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном и профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.		2	самостоятельные занятия:	
			№ 1 Формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой (составить комплекс ОРУ, включающий в себя 10-15 упражнений и провести его на практическом занятии)	Составление комплекса упражнений
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .		1	Самостоятельные занятия:	
			№1 «Контроль за состоянием здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций»; основы здорового образа жизни	тестирование
		2	№2 Составить комплекс упражнений , направленный на коррекцию осанки	Составление комплекса физических упражнений
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		3	Самостоятельные занятия:	
			№1 «Самоконтроль, его основные методы».	Ведение дневника самоконтроля 1 мес.
			№2 Составить комплекс упражнений на развитие силы и продемонстрировать	Составить комплекс физических упражнений
Тема 4				

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		3	Самостоятельные занятия:	Составить комплекс физических упражнений
			№1: Составить комплекс упражнений на выносливость и продемонстрировать.	
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		3	Самостоятельные занятия:	Составить комплекс физических упражнений
			№1 Формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и продемонстрировать.	
Практическая часть:				
Тема 1 Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка		11	Самостоятельная работа:	Составить комплекс утренней зарядки
			№ 1 Общая физическая подготовка (утренняя зарядка 5-6 упражнений, подвижные игры с элементами бега), специальная физическая подготовка (бег до 3 км, метание камней, железных предметов)	
Тема 2 Ритмическая гимнастика Спортивная аэробика		10	Самостоятельная работа:	Составить акробатическую комбинацию
			№1: Составление акробатической комбинации упражнений из изученных на уроке и демонстрация этой комбинации.	
Тема 3 Гимнастика		10	Самостоятельная работа:	Составить комплекс утренней гимнастики
			№1. Элементы утренней гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, повороты направо, налево, кругом, утренняя зарядка, прыжки со скакалкой.	
Тема 4 Баскетбол		10	Самостоятельная работа:	Дз: имитация движений броска в кольцо, выучить правила игры в баскетбол
			№1 Совершенствование умений и навыков при игре в баскетбол, имитация броска. ОФП.	
Тема 5 Волейбол		10	Самостоятельная работа:	Дз: имитация нападающего удара, Выучить правила игры в волейбол
			№1 Совершенствование умений и навыков при игре в волейбол, имитация удара. ОФП. – самостоятельная	

			тренировка.	
Тема 6 Футбол		10	Самостоятельная работа:	Дз: вечерняя прогулка. Ведение дневника самоконтроля
			№1 Утренняя ,вечерняя прогулка, игра с мячом, бег в лёгком темпе ,самоконтроль и развитие выносливости.	
Тема 7 Лёгкая атлетика		10	Самостоятельная работа:	Дз-упражнения на силовых тренажерах
			№1 Общая физическая подготовка (упражнения с набивными мячами, гирями, гантелями), упражнения на силовых тренажёрах.	
		85		

Общие положения по внеаудиторной самостоятельной работе

Внеаудиторная самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в лицее является важным видом учебной и исследовательской деятельности студентов. Обучение включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому внеаудиторная самостоятельная работа студента должна стать эффективной и целенаправленной работой.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования – «подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности».

Решение этих задач невозможно без повышения роли внеаудиторной самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков внеаудиторной самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профессии, опытом творческой, исследовательской деятельности. Внеаудиторная самостоятельная работа учащихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, для эффективной подготовки к итоговому зачету.

Основными видами внеаудиторной самостоятельной работы учащихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- подготовка практическим работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов;
- текущий самоконтроль и контроль за состоянием организма

Процесс организации самостоятельной работы учащихся включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, задач);
- основной (реализация самостоятельной работы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности работы).

Методические рекомендации по выполнению тестирования:

Студенту предлагается пройти тестирование в бумажном, либо в электронном варианте. Выдается лист -опросник с вариантами ответов, нужно выбрать правильный ответ из предложенных и поставить
* напротив нужного ответа.

Пример:

№	Вопросы
1	Первые Олимпийские игры были проведены: а) 1034г в США * б) 776 г до н.э в Греции в) 896 г до н.э в Риме г) 1428г в Праге
2	Недостаток двигательной активности людей называется: а) гипертония б) гипердинамия * в) гиподинамия г) гипотония

Критерии оценки:

«Отлично» выставляется в случае, когда объем правильных ответов теста выполнен на 100% без ошибок и исправлений

«Хорошо» выставляется в случае, когда объем правильных ответов выполнен на 90-70%, допускаются незначительные поправки и исправления.

«Удовлетворительно» - в случае, когда объем правильных ответов теста выполнен на 60-50%, имеются исправления и поправки

« Неудовлетворительно» - в случае, когда объем правильных ответов теста составляет менее 50%, имеются исправления и поправки.

Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

Студентом заводится тетрадь в клетку 48 листов, на первой странице записываются данные:

- 1.Ф.И.О.- Иванов Иван Иванович
2. Год рождения – 2004г
- 3 Курс 1, группа МЛ 18-20, год поступления -2020г
- 4.Начало ведения дневника 15 сентября 2020г

Далее идет таблица на каждый день:

В правом верхнем углу страницы пишется дата.

15.09.2020г

показатели	
Субъективные данные	
Общее самочувствие:	
вялость	+
слабость	+
апатия	+
раздражительность	+
бодрость	-
Сон:	
хороший	-
плохой	+
Настроение:	
хорошее	-
плохое	+
Аппетит:	
хороший	+
плохой	-
Физические упражнения выполняются	
С желанием	-
Без желания	+
Объективные данные	
Пульс в покое до нагрузки	Кол-во раз
Пульс после физической нагрузки, проба с 20 приседаниями	Кол-во раз
Время восстановления, мин, с	время
Частота дыхания до физической нагрузки	Кол-во вдохов
Частота дыхания после физической нагрузки	Кол-во вдохов
Ортостатическая проба	Уд/мин
Проба с задержкой дыхания на выдохе	Кол-во сек.

Критерии оценки:

«Отлично» выставляется в случае, когда дневник заполнен полностью, текст написан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью заполнена таблица с показателями, без ошибок

«Хорошо» выставляется в случае, когда дневник самоконтроля заполнен на 90%, текст написан аккуратно, дневник заполнен в соответствии с требованиями, встречаются небольшие поправки.

«Удовлетворительно» - в случае, когда дневник самоконтроля заполнен на 50%, текст написан неаккуратно, много поправок и ошибок.

«Неудовлетворительно» - в случае, когда дневник не заполнен, показатели не вписаны в таблицу.

Методические рекомендации по составлению комплекса физических упражнений

При составлении комплекса упражнений важно правильно соблюдать порядок действий и терминологию, правильное написание названий упражнений и знания мышц, которые задействованы в данном упражнении и в развитии каких качеств участвует данное упражнение. При оформлении работы учитывается красочность, наглядность (картинка выполнения упражнения) и креативность.

Пример:

Упражнение при остеохондрозе:

И.п-стоя, ноги врозь, руки в стороны

1. Наклониться влево, левой рукой коснуться левого колена, прямую правую руку поднять над головой-смотреть на кисть правой руки (мышцы напряжены, удерживать позу 20с).
2. вернуться в и.п –глубокий вдох-выдох.
- 3-4 .то же в другую сторону.

Критерии оценки:

«Отлично» выставляется в случае, когда комплекс упражнений составлен в полном объеме(10-15 упр), описание соответствует картинке, все термины и названия движений написаны правильно, к описанию есть картинка.

«Хорошо» выставляется в случае, когда комплекс упражнений составлен в полном объеме(10-15 упражнений), описание соответствует,

«Удовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

« Неудовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023