

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

«Утверждаю»

Зам. директора по УМР

И.В. Алексеева



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

по дисциплине ОУД 06. Физическая культура

по профессии *23.01.09 машинист локомотива*

Составитель: Щербинина Евгения Львовна
Александрова Евгения Владимировна

Рекомендован к утверждению МК
Протокол _____
Председатель МК Семенова И.В.

Шилка, 2023 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 профессиям: 23.01.09 Машинист локомотива.

Учебно-методический комплекс дисциплины рекомендован к утверждению методической комиссией протокол № 10 от 1 июня 2023 г.

Составитель (ли) Щербина Евгения Львовна, преподаватель физической культуры;

Александрова Евгения Владимировна, руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ
Пояснительная записка
Нормативная и учебно-методическая документация <ol style="list-style-type: none">1. Примерная программа дисциплины2. Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура3. Перечень оборудования кабинета
Учебно-информационные материалы (перечень) <ol style="list-style-type: none">1. Учебники;2. Учебные пособия;3. Электронные ресурсы,4. Интернет-ресурсы;
Учебно-методические материалы по УД <ol style="list-style-type: none">1. Дидактические средства организации учебных занятий (перечень)
Комплект материалов фонда оценочных средств <ol style="list-style-type: none">1. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине
Методический комплект для организации внеаудиторной самостоятельной работы <ol style="list-style-type: none">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 профессиям: 23.01.09 Машинист локомотива.

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 и социально-экономического профилей.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического и социально-экономического профилей.

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

1. 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»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОУД 06. Физическая культура
по профессии:
23.01.09 Машинист локомотива*

Шилка, 2023 г

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Руководитель авторского коллектива:

Дидович Анна Николаевна

Соруководитель:

Барбашова Марина Александровна, канд. псих. наук

Авторский коллектив:

Боярская Людмила Алексеевна, канд. пед. наук

Моисеева Надежда Ивановна

Попова Елена Валентиновна, канд. пед. наук

Рецензенты:

Лих С. А. - заместитель директора ГБПОУ Краснодарского края «Ейский полипрофильный колледж», кандидат педагогических наук, преподаватель высшей квалификационной категории;

Орлан И. В. - кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ, заведующей кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Экспертные заключения по результатам экспертизы примерной рабочей программы

ФУМО СПО по УГПС 32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина»

от «21» ноября 2022г.

ФУМО СПО по УГПС 34.00.00 «Сестринское дело»

от «16» ноября 2022 г.

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2021г	Обновление литературы	Щербинина ЕЛ преподаватель
2022г	Обновление литературы	Щербинина ЕЛ преподаватель
2023г	Обновление программы	Щербинина Е.Л. 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

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....
.....

1.Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по машинист локомотива.
(профессии/специальности)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 будущего квалифицированного специалиста, 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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК *(ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2023 года по профессии/специальности)*

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического и социально-экономического и профилей.

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 и социально – экономического профилей 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 и социально-экономического профилей.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий технического и социально-экономического профилей.

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 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.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 изменение 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 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	---

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
--	---	---

	культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>153</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>102</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>85</i>
контроль	<i>2</i>
лекции	<i>15</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>51</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) ДЗ</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	15	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		15	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>1.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Самостоятельная работа студента: 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)		6	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный		

	<p>двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Вопросы: Составить комплекс упражнений , направленный на коррекцию осанки. Контроль за состоянием здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций-тестирование</p>	6	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	<p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Вопросы: Составить комплекс упражнений на развитие силы и продемонстрировать. Дневник самоконтроля.</p>	6	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		

физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	Физические качества, средства их совершенствования		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Самостоятельная работа студентов Вопросы: составить комплекс упражнений на выносливость и продемонстрировать, формирование умений и навыков при самостоятельных занятиях физической культурой, составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и продемонстрировать		
Основное содержание		85	
РАЗДЕЛ 2 Учебно-тренировочные занятия		85	
Тема 2.1. Физические упражнения для	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	

оздоровительных форм занятий физической культурой	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ³ развитие основных физических качеств		
<i>Гимнастика</i>			
Тема 2.2 Основная гимнастика (<i>обязательный вид</i>)	Содержание учебного материала	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	9	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	12	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Самостоятельная работа Вопросы: составление комбинации упражнений из изученных на уроке и демонстрация этой комбинации, 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 2.4 Акробатика	Содержание учебного материала	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	9	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка		

³ На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

	на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
Тема 2.5 Аэробика	Содержание учебного материала	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	9	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	6	

	Самостоятельная работа : Вопросы: составление комбинации упражнений из изученных на уроке и демонстрация этой комбинации.		
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	9	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Самостоятельная работа: элементы утренней гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, повороты направо, налево, кругом, утренняя зарядка, прыжки со скакалкой.	3	
Спортивные игры			
Тема 2.7 Футбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		

Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 2.9 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 3.0 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности ⁴	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	7	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр. Развитие физических способностей средствами игры.		
Тема 3.1 Лёгкая	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08

⁴ В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы, шашки

атлетика	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега ⁵ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		102	

⁵ Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

**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

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.

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6, массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания 500 гр и 700гр

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного

прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организаци

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной

дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, Р2, Тема 2.7-3.0	составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Темы 2.1 – 3.1</p>	<p>составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	--	--

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

**Комплект
оценочных средств
по дисциплине**

ОУД 06. Физическая культура

по профессиям: 23.01.09 Машинист локомотива

Шилка, 2023 г.

Разработчики:

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»
Щербинина Е.Л., преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол _____

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.

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.

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-

футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6, массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания 500 гр и 700гр

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с

момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, Р2, Тема 2.7-3.0	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
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, 1.2, 1.3, 1.4 Темы 2.1 – 3.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

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 упражнениями
 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		
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»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов
по дисциплине: 06. Физическая культура**

по профессиям:

23.01.09 машинист локомотива

2023 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 составлению и оформлению доклада
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 **153** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **102** часов;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося **51** часов;

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 подготовке доклада

Доклад – это устное выступление на заданную тему. В учебных заведениях время доклада, как правило, составляет 5-15 минут.

Цели доклада:

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли в устной форме. (Эффективно продавать свой интеллектуальный продукт).
2. Довести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь.

План и содержание доклада

Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;
- актуальные местные события;
- личные происшествия;
- истории, вызывающие шок;
- цитаты, пословицы;
- возбуждение воображения;
- оптический или акустический эффект;
- неожиданное для слушателей начало доклада.

Как правило, используется один из перечисленных приемов. Главная цель фазы открытия (мотивация) – привлечь внимание слушателей к докладчику, поэтому длительность её минимальна.

Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

- сообщение о себе кто?
- обоснование необходимости доклада почему?
- доказательство кто? когда? где? сколько?
- пример берем пример с

- сравнение это так же, как
- проблемы что мешает?

Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;
- прогноз;
- цитата;
- положения;
- объявления о продолжении дискуссии;
- просьба о предложениях по улучшению;
- благодарность за внимание.

Фазы доклада

ИНФОРМАЦИЯ

ОБЪЯСНЕНИЕ

ОБОСНОВАНИЕ

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО

ПРИМЕР

ПРОБЛЕМЫ

СРАВНЕНИЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОТКРЫТИЕ

ФАЗЫ

МОТИВАЦИЯ

УБЕЖДЕНИЕ

ПОБУЖДЕНИЕ

Обратная связь

При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы.

Правильная реакция на вопрос:

- Да.
- Хорошо.
- Спасибо, что вы мне сказали.
- Это является совсем новой точкой зрения.
- Это можно реализовать.
- Вы попали в точку.
- Именно это я имею в виду.
- Прекрасная идея.
- Это можно делать и так.
- Спасибо за Ваши указания.
- Это именно и является основным вопросом проблемы.

Составляющие воздействия докладчика на слушателей

Выделяют три составляющих воздействия докладчика на слушателей (табл.1).

Таблица 1.

Составляющие воздействия на слушателей.

Составляющие воздействия Средства достижения воздействия

1. Язык докладчика

Короткие предложения.

Выделение главных предложений.

Выбор слов.

Иностранные слова.

Образность языка.

2. Голос Выразительность.

Вариации громкости
Темп речи
3. Внешнее общение Зрительный контакт
Обратная связь.
Доверительность.
Жестикуляция.

Критерии оценки:

Доклады выполняются на формате А4 в соответствии с методическими требованиями.

«Отлично» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок.

«Хорошо» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«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.

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 259083907921181952501347624724699269454793049322

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024