

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
(базовый уровень)

профиль обучения: *технологический*

13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена (СПССЗ).

Рабочая программа разработана на основе требований ФОП среднего общего образования и ФГОС среднего профессионального образования по специальности/профессии 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая программа разработана с учетом Положения об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» и Программы воспитания и социализации студентов на 2020/2025гг.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»

Разработчик:

Семенова Е.Б., преподаватель

Ф.И.О., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения Физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности СПО 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

1.2 Место дисциплины в учебном плане

Базовая общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

1.3 Цель дисциплины и требования к результатам освоения

1.3.1. Цель учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФООП СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.1.	Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического и электромеханического оборудования;
ПК 1.2.	Организовывать и выполнять техническое обслуживание и ремонт электрического и электромеханического оборудования;
ПК 3.1.	Участвовать в планировании работы персонала производственного подразделения;

ПК 3.2.	Организовывать работу коллектива исполнителей;
ПК 3.3.	Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей
ПК 4.3.	Вести отчетную документацию по испытаниям сложного электрического и электромеханического оборудования с электронным управлением

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР)

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
Личностные	
ЛР 01	гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ЛР 02	патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
ЛР 03	духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
ЛР 04	эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
ЛР 05	физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР 06	трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
ЛР 07	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 08	ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Метапредметные	
МР 01	базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
МР 02	базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их

	<p>достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>
MP 03	<p>умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
MP 04	<p>умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p>
MP 05	<p>умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
MP 06	<p>умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>
MP 07	<p>умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p>

	<p>выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
Предметные	
ПР 01	<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p>
ПР 02	<p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>
ПР 03	<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>
ПР 04	<p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
ПР 05	<p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p>

	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
ПР 06	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Освоение содержания дисциплины обеспечивает достижение студентами планируемых личностных результатов через реализацию Программы воспитания и социализации студентов ГБПОУ «ЗлатИК» в рамках направлений и проектов:

направления	Проекты/мероприятия
Гражданско-патриотическое	
Проекты	Мероприятия
1. «Гражданско-патриотическое воспитание как основа развития личности «Я часть России!»	
2. «Развитие казачье-кадетского движения как основы духовно-нравственного воспитания обучающихся разных возрастных групп	
3. «Наследие»	
Фестиваль педагогических идей «Патриотическое воспитание студентов на историческом наследии Южного Урала»	
Профессионально-ориентирующее	
1. «Перспективы моей специальности/ профессии»	Конференция по практике
2. «Профессиональная навигация»	Профессиональные пробы
3. «Центр молодежных инициатив»	Встречи с работодателями
	Мероприятия недель специальности/ профессии
	Открытый областной конкурс профессионального мастерства «Я машиностроитель»
	Чемпионат Worldskills
	Чемпионат Абилимпикс
	Экскурсии на предприятия
Культурно-творческое	
1. «Путь к успеху»	Акция «Оранжевый бум»
2. «Добрые сердца»	Акция «Подари праздник детям»
Спортивное и здоровьесберегающее	
1. «Златоуст-территория спорта»	Турнир по волейболу среди школьников и студентов ЗГО «Кубок Победы»
2. «Семь ступеней»	Первенство по настольному теннису среди школьников и студентов ЗГО, посвященное Дню Космонавтики
3. «Лучшая спортивная группа»	Участие в первенстве колледжа
4. «Насилию – нет! Профилактика буллинга и кибербуллинга»	«Насилию – нет! Профилактика буллинга и кибербуллинга»
Экологическое	

1. Экологический проект «Горный родник»	Программа «Мой Таганай»
Бизнес- ориентирующее	
1. «Финансовая грамотность»	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
Основное содержание	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	
практические занятия	76
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	2
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	
Индивидуальный проект	<i>нет</i>
Промежуточная аттестация в форме	
Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или с ОВЗ	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	26	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
	1 Введение		
	Лабораторные работы (<i>Nº</i>)		
	Практические занятия Практическое занятие 1 Техника и тактика бега на короткие дистанции Практическое занятие 2 Высокий и низкий старт Практическое занятие 3 Стартовый разгон Практическое занятие 4 Финиширование Практическое занятие 5 Техника бега на короткие дистанции (100м.; 200м.; 400м.) Практическое занятие 6 Различные беговые упражнения Практическое занятие 7 Техника передачи и приёма эстафетной палочки по кругу Практическое занятие 8 Техника переключивания эстафетной палочки (стоя, в шаге, в беге) Практическое занятие 9 Бег по пересеченной местности Практическое занятие 10 Свободный бег по прямой и повороту при выходе с поворота на прямую Практическое занятие 11 Бег небольших отрезков с предельной скоростью Практическое занятие 12 Повторный и переменный бег	22	
	Контрольные работы		
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) Техника и тактика бега на короткие дистанции (<i>подготовка реферата</i>)		2	
Раздел 2.	Гимнастика	8	
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Практическое занятие 13 Виды упражнений гимнастики Практическое занятие 14 Строевые упражнения; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела; танцевальные упражнения Практическое занятие 15 Упражнения с предметами (скакалки, обручи, тренажерные диски)	4	
	Контрольные работы Зачёт	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) Строевые упражнения; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела; танцевальные упражнения (<i>подготовка реферата</i>)		2	
Раздел 3.	Баскетбол	14	
Тема 3.1	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	Тема 3.1	14	

	Практическое занятие 16 Общеразвивающие упражнения Практическое занятие 17 Гимнастические упражнения (для мышц рук, ног и плечевого пояса) Тема 3.2 Практическое занятие 18 Техника и тактика игры в баскетбол Практическое занятие 19 Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; броски мяча; введение мяча; обманные действия) Практическое занятие 20 Тактика защиты (противодействие при бросках мяча в корзину; взаимодействие двух игроков) Практическое занятие 21 Судейство и правила игр Практическое занятие 22 Двухсторонняя игра. Контрольные работы		
Раздел 4.	Футбол		14
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	Тема 4.1		14
	Практическое занятие 23 Общеразвивающие упражнения		
	Практическое занятие 24 Специальные упражнения для развития быстроты		
	Практическое занятие 25 Упражнения для развития ловкости		
	Тема 4.2		
	Практическое занятие 26 Техника и тактика игры в футбол		
	Практическое занятие 27 Тактика нападения (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия)		
	Практическое занятие 28 Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря)		
	Тема 4.3		
	Практическое занятие 29 Соревнования		
	Контрольные работы		
Раздел 5.	Атлетическая гимнастика		4
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		4
	Практическое занятие 30 Техника силовой подготовки		
	Практическое занятие 31 Техника безопасности занятий		
	Контрольные работы		
Раздел 6.	Волейбол		12
Тема 6.1	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		8
	Практическое занятие 32 Судейство и правила соревнований		
	Практическое занятие 33 Соревнования по волейболу		

	Практическое занятие 34 Упражнения для развития плечевого пояса и рук		
	Практическое занятие 35 Упражнения для развития силы мышц ног		
	Практическое занятие 36 Тактика нападения, тактика защиты		
	Контрольные работы		
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		2	
Соревнования по волейболу (<i>подготовка реферата</i>)			
Дифференцированный зачет		2	
		Всего:	78
Индивидуальный проект	1. 2. <i>перечислить темы</i>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет спортзал

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, снаряды, тренажеры

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Решетников И.Н., Кислицк Ю.Л. Физическая культура, Москва. 2012.

Физическая культура в школе г. Москва, «Школа Пресс», 2010.

Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального учебного заведения заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительная литература

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 8 издание стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.

Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников Практическое пособие, Москва. 2011.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты из п.1.3.)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none">– состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.– основные принципы, методы и факторы ее регуляции. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none">– определить уровень собственного здоровья по тестам.– определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.– составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.– составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.– применять на практике приемы массажа и самомассажа.– выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none">– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);– подтягивание на перекладине (юноши);– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);– прыжки в длину с места;– бег 100 м;– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);– тест Купера - 12-минутное передвижение. <p>Овладеть</p> <ul style="list-style-type: none">– элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.– системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. <p>Повышать</p>	<p>Практические работы</p> <p>Нормативы оценки уровня физической подготовленности студента</p>

– аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).	
---	--

Рефераты

Цель:

Знать

– состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь

– определить уровень собственного здоровья по тестам.

– определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

– составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

– составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

– применять на практике приемы массажа и самомассажа.

– выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

– тест Купера - 12-минутное передвижение.

Овладеть

– элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.

– системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Повышать

– аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).

Темы рефератов:

1. Что такое здоровье, как его сохранить.
2. Паралимпийские игры и их история.
3. Символы, традиции и ритуалы Олимпийских игр.
4. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр.
5. История возникновения игры в баскетбол.
6. История возникновения игры в футбол.
7. История возникновения игры в волейбол.
8. Техника игры в баскетбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Техника игры в волейбол.
11. Гимнастика и ее виды.
12. Легкая атлетика.

Критерии оценки:

Оценка «отлично»

Работа выполнена на основе современной и актуальной информации, приведено много конкретных примеров, даны необходимые пояснения. Указаны ссылки на информационные ресурсы, достаточное количество дополнительной информации. Реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению рефератов, принятых в колледже. Отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка «хорошо»

Работа выполнена на основе современной и актуальной информации, приведено много конкретных примеров, даны необходимые пояснения. Указаны ссылки на информационные ресурсы, достаточное количество дополнительной информации. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения.

Оценка «удовлетворительно»

Работа выполнена на основе устаревшей информации, отсутствуют необходимые пояснения. Не указаны ссылки на информационные ресурсы, используется материал только одного источника. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения.

Оценка «неудовлетворительно»

Работа выполнена на основе устаревшей информации. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения. Не указаны источники информации.

Дифференцированный зачет (вопросы и задания)

Цель:

контроль знаний и умений:

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- определить уровень собственного здоровья по тестам.
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
- тест Купера - 12-минутное передвижение.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).

Практическое задание

1. Высокий и низкий старт.
2. Стартовый разгон.
3. Финиширование.
4. Техника бега на короткие дистанции (100м.; 200м.; 400м.).
5. Различные беговые упражнения.
6. Техника передачи и приема эстафетной палочки по прямой.
7. Бег навстречу друг другу.
8. Техника передачи и приёма эстафетной палочки по кругу.
9. Техника переключивания эстафетной палочки (стоя, в шаге, в беге).
10. Бег по пересеченной местности.
11. Свободный бег по прямой и повороту при выходе с поворота на прямую.
12. Бег небольших отрезков с предельной скоростью.
13. Повторный и переменный бег.
14. Изучение и отработка высокого старта.
15. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
16. Скачки на правой, на левой ноге.
17. Маховые движения рук в прыжках, отталкивание, приземление.

18. Строевые упражнения; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела; танцевальные упражнения.
19. Упражнения с предметами (скакалки, обручи, тренажерные диски).
20. Гимнастические упражнения (для мышц рук, ног и плечевого пояса).
21. Прыжки с места в длину, вверх.
22. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; броски мяча; введение мяча; обманные действия).
23. Техника защиты (техника передвижения; техника овладения мячом).
24. Тактика нападения (индивидуальные действия; групповые действия; командные действия).
25. Тактика защиты (противодействие при бросках мяча в корзину; взаимодействие двух игроков).
26. Судейство. Правила игр.
27. Двухсторонняя игра.
28. Общеразвивающие упражнения.
29. Упражнения с набивным мячом.
30. Специальные упражнения для развития быстроты.
31. Упражнения для развития ловкости.
32. Техника передвижения (удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря).
33. Тактика нападения (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия).
34. Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря).
35. Организация и проведение игры.
36. Упражнения по физической подготовке.
37. Соревнования по волейболу.
38. Упражнения для развития плечевого пояса и рук.
39. Упражнения для развития силы мышц ног.
40. Перемещение, подача, нападающий удар.
41. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением.
42. Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.
43. Техника гиревого спорта.
44. Техника безопасности занятий.
45. Подъем штанги на грудь двумя руками.

Критерии оценки

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 170- 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1 500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	9 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

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

Примечание. Упражнения