

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Шатурский энергетический техникум»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УМР

Масу С. А. Косова
« 15 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

для профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Шатура
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчики:

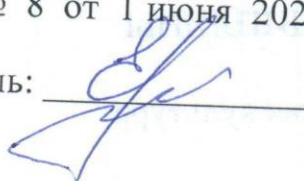


Павлова Нелли Витальевна - преподаватель физического воспитания

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от 1 июня 2023 г.

Председатель:  С. П. Еремина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО (первый уровень) 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

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

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	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- 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 переутом-

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)

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и анализировать 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	ления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выпол-

	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	нению 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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания:	- 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-

физической подготовленности	- 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- 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 культурный уровень	но-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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
-----------------------------	--	--

ПК ³ ...		
---------------------	--	--

³ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.1. Ввод и обработка цифровой информации.

ПК 1.1. Подготавливать к работе и настраивать аппаратное обеспечение, периферийные устройства, операционную систему персонального компьютера и мультимедийное оборудование.

ПК 1.2. Выполнять ввод цифровой и аналоговой информации в персональный компьютер с различных носителей.

ПК 1.3. Конвертировать файлы с цифровой информацией в различные форматы.

ПК 1.4. Обрабатывать аудио- и визуальный контент средствами звуковых, графических и видеоредакторов.

ПК 1.5. Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования.

5.2.2. Хранение, передача и публикация цифровой информации.

ПК 2.1. Формировать медиатеки для структурированного хранения и каталогизации цифровой информации.

ПК 2.2. Управлять размещением цифровой информации на дисках персонального компьютера, Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 854 (ред. от 09.04.2015) "Об утверждении федерального государственного образов... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 21.02.2016 также дисковых хранилищах локальной и глобальной компьютерной сети.

ПК 2.3. Тиражировать мультимедиа-контент на различных съемных носителях информации.

ПК 2.4. Публиковать мультимедиа-контент в сети Интернет.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины по учебному плану:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
учебные занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	80
промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного за- чета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические, лабораторные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
1 (80 часов)				
Введение	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	1
	2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни		1
	Задания для закрепления материала:закрепление основ здорового образа жизни			
Раздел 1	Лёгкая атлетика		18	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		
	2	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		
	3	Бег на средние дистанции 400м		
	4	Бег на средние дистанции 400м		
	5	Бег на средние дистанции 800(дев)-1000(юн)м		
	6	Бег на средние дистанции 800(дев)-1000(юн)м		
	7	Метание гранаты на дальность		
	8	Метание гранаты на дальность		
	9	Прыжок в длину с разбега		
	10	Прыжок в длину с разбега		
	11	Прыжки в длину с места		
	12	Прыжки в длину с места		
	13	Бросок набивного мяча от груди		
	14	Бросок набивного мяча от груди		
	15	Бросок набивного мяча из-за головы		
	16	Бросок набивного мяча из-за головы		
	17	Челночный бег		
	18	Челночный бег		
Задания для закрепления материала:Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.				

Раздел 2	Спортивная гимнастика		12	
	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника безопасности. Круговая тренировка		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Техника безопасности. Круговая тренировка		
	3	Гимнастические упражнения на матах		
	4	Гимнастические упражнения на матах		
	5	Стойка на руках и голове		
	6	Стойка на руках и голове		
	7	Прыжки через скакалку		
	8	Прыжки через скакалку		
	9	Упражнения на брусьях		
	10	Упражнения на брусьях		
	11	Упражнения на высокой перекладине		
	12	Упражнения на высокой перекладине		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, отжиманий, гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
Раздел 3	Лыжная подготовка		12	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Преодоление дистанции		
	2	Техника безопасности. Преодоление дистанции		
	3	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		
	4	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		
	5	Двушажный лыжный ход		
	6	Двушажный лыжный ход		
	7	Коньковый ход		
	8	Коньковый ход		
	9	Преодоление дистанции		
	10	Преодоление дистанции		
	11	Преодоление дистанции		
	12	Преодоление дистанции		
	Задания для закрепления материала: Выполнение прыжков, беговых упражнений, комплексов утренней гимнастики, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			

Раздел 4	Спортивные игры		16	
Тема 4.1 Волейбол	Содержание учебного материала		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Подача мяча		
	2	Техника безопасности. Подача мяча		
	3	Прием мяча		
	4	Прием мяча		
	5	Передача мяча		
	6	Передача мяча		
	7	Передача мяча		
	8	Передача мяча		
	9	Нападающий удар		
	10	Нападающий удар		
	11	Тактические действия в игре		
	12	Тактические действия в игре		
	13	Учебная игра		
	14	Учебная игра		
	15	Учебная игра		
	16	Учебная игра		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактический приемов в игре			
Раздел 5	Общая физическая подготовка		20	
	Содержание учебного материала		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Развитие силы. Лазание по канату		
	2	Развитие силы. Лазание по канату		
	3	Развитие ловкости. Прыжки через «козла»		
	4	Развитие ловкости. Прыжки через «козла»		
	5	Развитие силы. Отжимания		
	6	Развитие силы. Отжимания		
	7	Развитие силы. Упр на пресс		
	8	Развитие силы. Упр на пресс		
	9	Развитие скорости. Бег 100м		
	10	Развитие скорости. Бег 100м		
	11	Развитие выносливости. Бег 2000м		

	12	Развитие выносливости. Бег 2000м		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	13	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		
	14	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		
	15	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		
	16	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		
	17	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		
	18	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
	Зачет		2	
ИТОГО			80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические, лабораторные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
1 (80 часов)				
Введение	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	1
	2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни		1
	Задания для закрепления материала:закрепление основ здорового образа жизни			
Раздел 1	Лёгкая атлетика		18	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		
	2	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		
	3	Бег на средние дистанции 400м		
	4	Бег на средние дистанции 400м		
	5	Бег на средние дистанции 800(дев)-1000(юн)м		
	6	Бег на средние дистанции 800(дев)-1000(юн)м		
	7	Метание гранаты на дальность		
	8	Метание гранаты на дальность		
	9	Прыжок в длину с разбега		
	10	Прыжок в длину с разбега		
	11	Прыжки в длину с места		
	12	Прыжки в длину с места		
	13	Бросок набивного мяча от груди		
	14	Бросок набивного мяча от груди		
	15	Бросок набивного мяча из-за головы		
	16	Бросок набивного мяча из-за головы		
	17	Челночный бег		
	18	Челночный бег		
Задания для закрепления материала:Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.				

Раздел 2	Спортивная гимнастика		12	
	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника безопасности. Круговая тренировка		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Техника безопасности. Круговая тренировка		
	3	Гимнастические упражнения на матах		
	4	Гимнастические упражнения на матах		
	5	Стойка на руках и голове		
	6	Стойка на руках и голове		
	7	Прыжки через скакалку		
	8	Прыжки через скакалку		
	9	Упражнения на брусьях		
	10	Упражнения на брусьях		
	11	Упражнения на высокой перекладине		
	12	Упражнения на высокой перекладине		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, отжиманий, гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
Раздел 3	Лыжная подготовка		12	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Преодоление дистанции		
	2	Техника безопасности. Преодоление дистанции		
	3	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		
	4	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		
	5	Двушажный лыжный ход		
	6	Двушажный лыжный ход		
	7	Коньковый ход		
	8	Коньковый ход		
	9	Преодоление дистанции		
	10	Преодоление дистанции		
	11	Преодоление дистанции		
	12	Преодоление дистанции		
	Задания для закрепления материала: Выполнение прыжков, беговых упражнений, комплексов утренней гимнастики, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			

Раздел 4	Спортивные игры		16	
Тема 4.1 Волейбол	Содержание учебного материала		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности. Подача мяча		
	2	Техника безопасности. Подача мяча		
	3	Прием мяча		
	4	Прием мяча		
	5	Передача мяча		
	6	Передача мяча		
	7	Передача мяча		
	8	Передача мяча		
	9	Нападающий удар		
	10	Нападающий удар		
	11	Тактические действия в игре		
	12	Тактические действия в игре		
	13	Учебная игра		
	14	Учебная игра		
	15	Учебная игра		
	16	Учебная игра		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактический приемов в игре			
Раздел 5	Общая физическая подготовка		20	
	Содержание учебного материала		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Развитие силы. Лазание по канату		
	2	Развитие силы. Лазание по канату		
	3	Развитие ловкости. Прыжки через «козла»		
	4	Развитие ловкости. Прыжки через «козла»		
	5	Развитие силы. Отжимания		
	6	Развитие силы. Отжимания		
	7	Развитие силы. Упр на пресс		
	8	Развитие силы. Упр на пресс		
	9	Развитие скорости. Бег 100м		
	10	Развитие скорости. Бег 100м		
	11	Развитие выносливости. Бег 2000м		

	12	Развитие выносливости. Бег 2000м		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	13	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		
	14	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		
	15	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		
	16	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		
	17	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		
	18	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
	Зачет		2	
ИТОГО			80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

4. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
5. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
6. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки для занятия на улице.

Оборудование и состояние спортивного зала:

- полы в спортивном зале должны быть ровными, гладкими (без гвоздей), покрашенными;
- наличие баскетбольных щитов с сетками;
- наличие гимнастических скамеек;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания;
- сетка и стойки для волейбола.

Инвентарь:

- наличие волейбольных, баскетбольных, футбольных мячей, мячей для метания;
- наличие лыж, лыжных палок, ботинок.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник

1. А.А. Бишаева//Физическая культура: учебник//М.: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Интернет - ресурсы

12. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
13. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

14. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 мероприятий
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, 2,3,4,5 Тема 4.1,	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, 2,3,4,5 Тема 4.1,	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление программы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, 2,3,4,5 Тема 4.1,	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – 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
--	--	---

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз, на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**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. 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 2кг 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

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

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. Бег на лыжах 3км (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 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

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

