



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 02 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по
профессии

15.01.31. Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Форма обучения	очная
Курс	3,4
Семестр	6,7,8

Когалым, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.31. Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты–Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания. БЖД и сестринского дела.

Протокол № ___ от « 02 » 09 2019 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/

подпись

расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/

подпись

расшифровка


Старший методист  /И.В. Головань/

подпись

расшифровка

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович 

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.31. Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной образовательной программы. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций.

ОК.2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК.8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.

У.2. Достижения жизненных и профессиональных целей.

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З.2. Основы здорового образа жизни.

1.4 Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий, элементов технологий:

- лично-ориентированного обучения,
- информационных,
- дистанционного обучения,
- компетентного подхода.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 134

часов в том числе:

практических занятий – 98 часов;

самостоятельной работы студентов – 26 часов;

лекции- 4 часа;

консультации- 6 часов;

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения	
	З ₁	З ₂	У ₁	У ₂
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	+	+	+	+
Спортивные игры Баскетбол	+	+	+	+
Спортивные игры Волейбол	+	+	+	+
Легкоатлетическая гимнастика.	+	+	+	+

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	102
в том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	98
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
Консультации	6
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2		4
6 семестр 3 курс		40	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала		
	Теоритическое занятие (лекции)		
	1. <i>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</i>	2	ОК 02-06 ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры Волейбол			
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	24	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.	2	ОК 02-06 ОК 08
	2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	
	3. Техника приема мяча, снизу двумя руками.	2	
	4. Техника приема мяча, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
5. Технике, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2		
Тема 2.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	Практические занятия		
	6. Техника нападающего удара. Учебная игра.	2	ОК 02-06 ОК 08
	7. Техника блокирование под сеткой. Учебная игра.	2	
	8. Подача мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия		
	9. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	
	10. Комбинационные действия защита и нападения. Учебная игра.	2	ОК 02-06 ОК 08
	11. Техника игры в нападении. Учебная игра.	2	
	12. Техника игры в защите. Учебная игра.	2	

	Самостоятельная работа		
	<i>Сообщения на тему: О правилах судейства игры в волейбол. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	2	3
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика.		6	
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала		
	Спортивные тренажеры, их виды, работа на тренажерах.		
	Практические занятия		
	13. Техника безопасности на занятиях по легкоатлетической гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций».	2	ОК 02-06 ОК 08
	14. Техника рывка гири.* Работа на тренажерах.	2	
15. Техника толчка гири.* Работа на тренажерах.	2		
	Самостоятельная работа		
	<i>Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.</i>	2	3
Раздел 4. Легкая атлетика			
	Содержание учебного материала	8	
Тема 3.1. Техника бега на короткие дистанции.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	Практические занятия		
	16. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	ОК 02-06 ОК 08
	17. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	18. Техника высокий и низкий старт. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	19. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).*	2	
	Консультации: Подготовка к сдаче зачета	2	
	Самостоятельная работа		
	<i>Сообщения на тему: «Вред курения». Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i>	2	3
	Практические занятия	2	
Тема 1.3. Сдача зачета.	20. Зачет.	2	
		Теоретическое обучение:	2
		Консультации:	2
		Самостоятельная работа:	6
		Практические занятия:	40
		Итого за 6 семестр:	50
I	2	3	4
7 семестр 4 курс			
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и	Содержание учебного материала		
	Теоритическое занятие (лекции)		
	1. <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>	2	ОК 02-06

социокультурное развитие личности студента.			ОК 08
Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка		14	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности по легкой атлетике. Техники высокого и низкого старта.	2	ОК 02-06 ОК 08
	2.Техника стартового разгона, финиширование.	2	
3.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
4. Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;	2		
5. Бег по прямой с различной скоростью. Кроссовая подготовка.	2		
Тема 2.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	Практические занятия		
	6. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).* 7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки)* и 3 000 м (юноши).*	2 2	
	Самостоятельная работа	4	
	1. <i>Сообщения на тему: Здоровый образ жизни. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</i>	2	3
	2. <i>Сообщения на тему: О правилах судейства по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>	2	3
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		16	
Тема 3.1.Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойка, перемещение баскетболиста.	2	ОК 02-06 ОК 08
	9. Техника ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила игры.	2	
Тема 3.2. Техника броска мяча в корзину.	Практические занятия		
	10. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 02-06 ОК 08
	11. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	12. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра.	2	
13. Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.	2		
Тема 3.3. Тактика нападения, тактика защиты	Практические занятия	2	
	14. Тактика нападения Учебная игра.	2	ОК 02-06 ОК 08
	15. Тактика защиты. Учебная игра.	2	
	Консультации: Подготовка к сдаче зачета.	2	
	Самостоятельная работа		

	<i>Сообщения на тему: «Рациональное питание». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	2	3
	Практические занятия	2	
Тема 3.3. Сдача зачета.	16. Зачет.	2	
	Теоретическое обучение:	2	
	Консультации:	2	
	Самостоятельная работа:	8	
	Практические занятия:	32	
	Итого за 7 семестр:	44	
8 семестр 4 курс			
Раздел 2. Спортивные игры Волейбол			
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	14	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.	2	ОК 02-06 ОК 08
	2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	
	3. Техника приема мяча, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
4. Технике, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2		
Тема 2.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	Практические занятия		
	5. Подача мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра. 6. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2 2	
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия		
	7. Комбинационные действия защита и нападения. Учебная игра.	2	ОК 02-06 ОК 08
	Самостоятельная работа		
	<i>Сообщения на тему: О правилах судейства игры в волейбол. Посещение секции колледжа КПК.</i>	6	3
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика.		4	
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала		
	Спортивные тренажеры, их виды, работа на тренажерах.		
	Практические занятия		
	8. Техника безопасности на занятиях по легкоатлетической гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций».	2	ОК 02-06 ОК 08
	9. Техника рывка гири,* толчка гири.*	2	

	Самостоятельная работа		
	<i>Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.</i>	2	3
Раздел 4. Легкая атлетика		6	
	Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Техника бега на короткие дистанции.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	Практические занятия		
	10. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	ОК 02-06 ОК 08
	11. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	12. Техника высокий и низкий старт. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Консультации: Подготовка к сдаче дифференцированного зачета.	2	
	Самостоятельная работа		
	<i>Сообщения на тему: «Вред курения». Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	4	3
	Практические занятия	2	
Тема 1.3. Сдача дифференцированного зачета.	13. Дифференцированный зачет.	2	
		Теоретическое обучение:	0
		Консультации:	2
		Самостоятельная работа:	12
		Практические занятия:	26
		Итого за 8 семестр:	40
		Всего:	134

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)
- 4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. -Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности.	Тестирование, принятие нормативов. Оценивание качества проведения гимнастики (разминки) . Устный опрос
Знания: О современном состоянии физической культуры и спорта; Об оздоровительных системах физического воспитания.	Фронтальная беседа, устный опрос.

¹В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделени

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лёжа 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).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки 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 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 гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и 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
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
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	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
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
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	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6