

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

Приказ № 175-обш от «24» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

Форма обучения

очная

2024

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.06.2022 г. № 491.

Разработчик:
преподаватель


Т.Н. Сергееenko

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 7 от «20» мая 2024 г.

Председатель П(Ц)К


Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 7 от «23» мая 2024 г.

Председатель методического совета
техникума


П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора


А.В. Ляхов

Заведующий отделением


А.С. Косоруков

Старший методист / методист


Л.М. Дошук

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись) (И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись) (И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоений учебной дисциплины.....	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и тепловых машин и установок (по отраслям), разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и тепловых машин и установок (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.06.2022 N 491.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни.

умения:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
из них в форме практической подготовки	150
Обязательная аудиторная нагрузка	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа	–
Итоговая аттестация	
зачет	2
зачет	2
зачет	2
зачет	2
зачет	2
дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1 Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения	Практическое занятие №1. Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №3. Выполнение техники тесовых упражнений комплекса ГТО	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за	Практическое занятие №5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.

индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
Тема 1.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	2	

Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №11. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №12. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые		2	2	
	Практическое занятие №13 Общеразвивающие упражнения на снарядах и тренажерах		2	2	
	Практическое занятие №14 Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2	2	
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие №15		2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Девушки Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	Юноши 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
	Практическое занятие №16		2	2	
	Девушки 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Юноши Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
Зачет			2	—	

4 семестр				
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №18. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардио-тренажерах	2	2	
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений со свободными весами	2	2	
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	
	Практическое занятие №21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардио-тренажерах	2	2	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие №22. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.

	Практическое занятие №23. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	2	
	Практическое занятие №24. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	2	
	Практическое занятие №25. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	2	
	Практическое занятие №26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	2	
	Практическое занятие №27. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	2	
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие №28. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №29. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Практическое занятие №30. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	2	
Тема 2.3 Теннис	Практическое занятие №31. Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	2	ОК02, ОК06, ПК 3.1.
	Практическое занятие №32. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности	2	2	

	для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)			
	Практическое занятие №33. Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Практическое занятие №34. Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса	2	2	
Зачет		2	—	
Итого:		72	68	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
5 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №35. Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №36. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №37. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №38. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями	Практическое занятие №39. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК06 ПК 3.1.

физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №40. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №41. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №42. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности и профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной деятельностью	2	2	
	Практическое занятие №43. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности и профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	2	
	Практическое занятие №44. Определение значимых физических и психических качеств с учетом специфики вида профессиональной деятельности	2	2	
Тема 1.5 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №45. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №46. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	

работоспособности	Практическое занятие №47. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
	Практическое занятие №48. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля	2	2	
	Практическое занятие №49. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	2	2	
	Практическое занятие №50. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	2	2	
Зачет		2	—	
6 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.7 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие №51. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №52. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	2	

Тема 1.8 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №53. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №54. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	2	
Тема 1.9 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Практическое занятие №55. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №56. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2	
	Практическое занятие №57. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	
	Практическое занятие №58. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	
Тема 2.0 Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие №59. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.

	Практическое занятие №60. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	2	2	
	Практическое занятие №61. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	2	2	
Зачет		2	–	
Итого		58	54	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
7 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №62. Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №63. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №64. Выполнение техники тесовых упражнений комплекса ГТО	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №65. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями	Практическое занятие №66. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК06 ПК 3.1.

физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №67. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №68. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК04, ОК06 ПК 3.1.
Зачет		2	2	
8 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.7 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие №69. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	2	ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №70. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	2	
Тема 1.8 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №71. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2	ОК02, ОК06 ПК 3.1.
	Практическое занятие №72. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	2	

Тема 1.9 Основа методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Практическое занятие №73. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2	ОК04, ОК06, ПК 3.1.
	Практическое занятие №74. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2	
	Практическое занятие №75. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	
Дифференцированный зачет		2	–	
Итого:		32	28	
Всего		162	150	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая настенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд.,

испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Письменский И.А. Физическая культура: 10 – 11 классы: учебник для среднего общего образования / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 396 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16014-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/544801>

2. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 148 с. – (профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2/ – URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
умения: У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей

Оценка уровня физической подготовленности

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
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)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест - челночный бег 3X10(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 реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.