

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕМИЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессиональный цикл

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования

по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Семилуки
2019


Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 года № 50 по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 Машиностроение.

Составители: Кульченкова Наталья Вячеславовна, преподаватель ГБПОУ ВО «СПК» высшей квалификационной категории, Удодов Владимир Михайлович, преподаватель ГБПОУ ВО «СПК» высшей квалификационной категории.

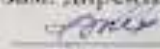
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией
общеобразовательной подготовки
Председатель ЦМК


Л. В. Матыгина
№ 11 от 19.06.2019г

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Л. В. Соломина
19.06 2019г

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая

экспертиза: 
ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Содержательная

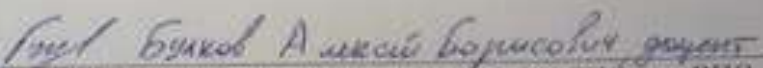
экспертиза: 
ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Внешняя экспертиза:

Содержательная

экспертиза:




ФИО, должность, полное название ОУ СПО или ВПО
кафедра технологий сварочного производства и диагностики Воронежского государственного технического университета

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16
5. Приложение 1	18
6. Приложение 2	22
7. Приложение 3	24
8. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ ВО «СПК» по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), входящей в укрупненную группу профессий **15.00.00 Машиностроение**.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Дисциплина Физическая культура входит в профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть - не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки по дисциплине, всего	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (аудиторные занятия), всего	40
<i>в том числе:</i>	
лекции	<i>не предусмотрено</i>
уроки	<i>не предусмотрено</i>
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	40
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Консультации	<i>не предусмотрено</i>
Внеаудиторная учебная нагрузка (самостоятельная работа обучающегося), всего	20
<i>в том числе:</i>	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом))	<i>не предусмотрено</i>
- подготовка рефератов;	4
- составление комплексов физических упражнений, изучение правил соревнований по видам спорта;	4
- изучение литературы с достижениях Российских спортсменов, изучение историй развития видов спорта;	4
- занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, ведение дневника самоконтроля	8
Промежуточная аттестация в форме 4 семестр – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ФК.00.Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
	<i>4 семестр</i>	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Техника коррекции фигуры. Работа на тренажерах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой, гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	Практические занятия: 1. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения на коррекцию фигуры. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей». 2. «Работа на тренажерах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения с обручем, скакалкой, гантелями, штангой, набивными мячами». 3. «Круговая тренировка. Упражнения с обручем, скакалкой, гантелями, штангой, набивными мячами».	6
	Контрольные работы	не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. С.Р.19- Посещение спортивной секции «Атлетическая гимнастика», совершенствование техники изученных упражнений. 2. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. С.Р.19- Посещение спортивной секции «Атлетическая гимнастика», совершенствование техники изученных упражнений. 3. Комплекс упр. для мышц брюшного пресса и нижних конечностей. С.Р.19- Посещение спортивной секции «Атлетическая гимнастика», совершенствование техники изученных упражнений.	3
Тема 5.	Содержание учебного материала	9

Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Техника безопасности на занятиях ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Комплексы упражнений по формированию осанки. Комплексы упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела. Комплексы упражнений с предметами (скакалка, теннисные мячи, гимнастические палки). Комплекс упражнений на внимание и координацию. Комплекс упражнений для снятия напряжения глаз, упражнений, повышающих двигательную активность. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение обучающимися комплексов ППФК в режиме дня специалиста. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексов утренней гимнастики. Комплексы упражнений для снижения массы тела. Комплексы упражнений для наращивания массы тела. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	<p>Практические занятия:</p> <p>4. «Техника безопасности на занятиях ППФП. Освоение комплексов утренней гимнастики, комплексов дыхательных упражнений».</p> <p>5. «Освоение комплексов упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела».</p> <p>6. «Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение обучающимися комплексов ППФК в режиме дня специалиста».</p>	6
	Контрольные работы	не предусмотрено
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Упражнения для глаз, комплекс утренней гимнастики. С.Р.20- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p> <p>2. Упражнения для глаз, комплекс утренней гимнастики.С.Р.21- Составление комплекса упражнений на коррекцию осанки.</p>	3

	3. Комплекс упр. на скоростно-силовую выносливость.С.Р.20- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	15
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения ведения, передач мяча и бросков по кольцу с места. Техника ведения и передач мяча в движении. Бросок мяча в кольцо – (ведение – 2 шага – бросок). Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Техника владения баскетбольным мячом. Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении.	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	Практические занятия: 7. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Овладение техникой передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Правила игры», 8. «Овладение и закрепление техники выполнения ведения, передач мяча и бросков в кольцо с места. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча в парах». 9. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и броска в кольцо после ведения. Выполнение контрольного норматива - ведение – 2 шага – бросок». 10. «Совершенствование техники выполнения штрафных бросков, ведения, ловли и передач мяча в колонне и кругу. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок, средний бросок. Учебная игра» 11. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Выполнение зачетной комбинации на время. Игра по правилам».	10
	Контрольные работы	не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Приседания. С.Р.13- Изучение правил игры в баскетбол. 2. История развития баскетбола. С.Р.14- Совершенствование техники изученных элементов, посещение спортивной секции. 3. Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость. С.Р.14- Совершенствование	5

	<p>техники изученных элементов, посещение спортивной секции.</p> <p>4. Прыжки через скакалку, отжимания от пола. С.Р.15- Посещение спортивной секции по баскетболу, соверш. техники изученных элементов.</p> <p>5. Прыжки через скакалку, отжимания от пола. С.Р.16- Судейство соревнований по баскетболу.</p>	
Тема 2 Футбол	Содержание учебного материала	6
	Техника безопасности на занятиях футболом. Техника ведения и остановок мяча. Техника передач мяча, ударов по воротам. Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении. Техника отбора мяча, обманных движений.	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	<p>Практические занятия:</p> <p>12. «Овладение техникой ведения мяча, ударов по воротам. Овладение техникой отбора мяча, обманных движений. Удары по воротам – зачет. Игра по правилам. Учебная игра».</p> <p>13. « Овладение техникой ударов по воротам с разного расстояния. Овладение техникой ударов по летящему мячу, ударов головой на месте и в движении. Выполнение контрольного норматива: ведение мяча «змейкой» с ударом по воротам. Игра по правилам».</p>	4
	Контрольные работы	не предусмотрено
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Правила игры в футбол, отжимания от пола. С.Р.18- Посещение спортивной секции по футболу, совершенствование техники изученных элементов.</p> <p>2. Прыжки через скакалку, подтягивание на перекладине. С.Р.18- Посещение спортивной секции по футболу, совершенствование техники изученных элементов.</p>	2	
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	9
	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег. Развитие выносливости. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра. Техника челночного бега. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности.</p>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено

	<p>Практические занятия:</p> <p>14. «Совершенствование техники бега на средние дистанции 4х400, техники спортивной ходьбы, прыжков в длину, выполнение контрольного норматива: метание гранаты 700гр.-юноши».</p> <p>15. «Бег по пересеченной местности. Овладение техникой толкания ядра. Выполнение контрольного норматива: бег 1000м».</p> <p>16. Овладение техникой равномерного бега, Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива: бег 3000м. Зачет».</p>	6
	Контрольные работы	не предусмотрено
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Прыжки через скакалку, отжимания от пола. С.Р.7- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных умений и навыков, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>2. Бег по пересеченной местности. С.Р.8-Упражнения для мышц брюшного пресса, подтягивание на перекладине, посещение спортивных секций.</p> <p>ОФП.</p> <p>3. Комплекс упражнений для развития силы. С.Р.2-Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.</p>	3
	<i>6 семестр</i>	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Техника коррекции фигуры. Работа на тренажерах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой, гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения на коррекцию фигуры. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей».</p> <p>2. «Работа на тренажерах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения с обручем, скакалкой, гантелями, штангой, набивными мячами».</p>	4
	Контрольные работы	не предусмотрено

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. С.Р.19- Посещение спортивной секции «Атлетическая гимнастика», совершенствование техники изученных упражнений.</p> <p>2. Комплекс упр. для мышц брюшного пресса и нижних конечностей. С.Р.19- Посещение спортивной секции «Атлетическая гимнастика», совершенствование техники изученных упражнений.</p>	2
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6
	<p>Техника безопасности на занятиях ППФП. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Комплексы упражнений по формированию осанки. Комплексы упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела. Комплексы упражнений с предметами (скакалка, теннисные мячи, гимнастические палки). Комплекс упражнений на внимание и координацию. Комплекс упражнений для снятия напряжения глаз, упражнений, повышающих двигательную активность. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение обучающимися комплексов ППФК в режиме дня специалиста. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексов утренней гимнастики. Комплексы упражнений для снижения массы тела. Комплексы упражнений для наращивания массы тела. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. Комплексы упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено
	<p>Практические занятия:</p> <p>3. «Освоение комплексов упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела. Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия».</p> <p>4. «Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение обучающимися комплексов ППФК в режиме дня специалиста. Дифференцированный зачет».</p>	4

	Контрольные работы	не предусмотрено
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Упражнения для глаз, комплекс утренней гимнастики. С.Р.20- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p> <p>2. Упражнения для глаз, комплекс утренней гимнастики.С.Р.21- Составление комплекса упражнений на коррекцию осанки.</p> <p>3. Комплекс упр. на скоростно-силовую выносливость.С.Р.20- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	2
	Всего:	60

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, площадки ГТО, многофункциональной спортивной площадки, наличия тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенки гимнастические, перекладины навесные универсальные; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, палки гимнастические, фишки, стартовые флажки, палочки эстафетные, секундомеры, рулетки.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, штанги, блины и замки для штанги, гири, мячи набивные, гранаты (500гр., 700гр.), ядра.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, ворота для футбола, сетки для ворот футбольных, мячи футбольные, сетки для переноса мячей, ракетки для бадминтона, воланчики, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

Прыжковая яма, брусок отталкивания для прыжков в длину, шесты для лазания, турники уличные, шведская стенка, брусья уличные, лабиринт, рукоход уличный.

Площадка ГТО: спортивный комплекс Т-126, спортивный комплекс Т-47м, спортивный элемент мишень Т-46м, турник двойной ВР-18, скамейки для пресса.

Многофункциональная спортивная площадка: конструкция хоккейной коробки, комплект оборудования (баскетбольные стойки, комплект волейбола, комплект мини-футбола).

Тренажерный зал:

Тренажеры на разные группы мышц.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности

демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные источники:

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Изд. центр «Академия», 2017. – 320 с.: ил. (Профессиональное образование).

Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Изд. центр «Академия», 2017. – 320 с.: ил. (Профессиональное образование).

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. - 64 с. – Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL:
<http://znanium.com/catalog/product/1036690>

Для обучающихся

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. - 64 с. – Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN

978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL:
<http://znanium.com/catalog/product/1036690>

Интернет ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа:
<http://school-collection.edu.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа:
<http://www.minsport.gov.ru>
3. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <http://www.gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий или занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на силу, упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>

	<p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП проводятся по каждой специальности.</p>
--	---

5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с) юн.	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м	14,2	15,0	15,8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
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

**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 100 м	17,2	18 .0	18 .6
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	18	15	12
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

ТЕСТЫ ПО ППФК

№	Вид упражнения специальность	Оценка юноши			Оценка девушки		
1.	Координационные: Челночный бег 3х10	7,3	8,0	8,3			
2.	Скоростно-силовые: Прыжки в длину с места	230	195	180	210	170	160
3.	Концентрация внимания: прыжки со скакалкой в мин.				150	120	100
4.	Выносливость: 6-мин. бег	1,500	1,300	1,100			
5.	Силовые: Поднимание штанги 20 кг.	30	25	20			
6.	Скоростные: Бег 30 м/сек	4,4	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
7.	Гибкость и выносливость: Поднимание туловища из положения лежа.	50	45	40	35	30	25
8.	Сила и внимание Подтягивание на перекладине	15	12	8			

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

И

(обучающихся временно освобожденных от практических занятий по
состоянию здоровья)

- 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 упражнений.
- 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;

6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - выступления на научно-практических конференциях, - занятия в спортивных секциях с целью укрепления здоровья для плодотворного овладения будущей профессией. - участие во внеурочной деятельности (соревнования по видам спорта, спортивно-оздоровительные мероприятия). 	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях (при участии в играх по видам спорта, при подготовке рефератов, докладов и
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений профессиональной направленности и способов их решения. 	<ul style="list-style-type: none"> т.д.); - при проведении зачетов по видам спорта; - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера (по состоянию здоровья);
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> - решение стандартных и нестандартных ситуационных задач. - ответственность за принятое решение. 	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	<ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и практических занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по видам спорта.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - использование в учебной и спортивной деятельности различных видов программного обеспечения (поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, 	

	<p>следование этическим нормам и правилам ведения диалога).</p>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с обучающимися при проведении спортивных игр и соревнований, выполнении коллективных заданий (групповых упражнений), выполнении комплексов физических упражнений профессиональной направленности; - с преподавателями в ходе обучения 	

7. ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ АКТИВНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

ОК	Активные и интерактивные формы проведения занятий
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Учебная дискуссия о значении дисциплины Физическая культура для будущей профессии.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем.	Подготовка презентаций, отражающих информацию о видах спорта.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Практические занятия с элементами соревнования.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Практические занятия с элементами беседы по содержанию прошедшего занятия.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Подготовка презентаций, отражающих результаты проведения спортивных мероприятий в различных организациях.

<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Практическое занятие с элементами круговой тренировки по отработке технических элементов.</p>
---	--

8. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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