

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета**



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора филиала
по учебной работе

Н.А. Барышникова

14 сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 рег.№ 32855); Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (с изменениями и дополнениями); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» протокол № 3 от 21 июля 2015г. (с уточнениями)

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета.

Разработчик:

Михеева И.С., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2019

Председатель _____ Г.Ю.Савельева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• Личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Объём ОП	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Консультации	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Современная оздоровительная система физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ознакомление с КОС.	2	1
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1. Спринтерский бег. Метание гранаты. Прыжок в высоту.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60–100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	2
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60–100 м). Финиширование. Челночный бег. Контрольный урок. Бег 100 м.	2	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды Контрольный урок. Прыжки в длину.	2	
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Контрольный урок. Метание гранаты на дальность	2	
	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 1.2. Бег по пересеченной местности	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
	Бег (30 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
	Развитие выносливости. ОРУ. Подведение итогов года. Контрольный урок. Бег (3000 м/м; 2000 м/д) на результат.	2	
	Самостоятельная работа. Метание мяча (имитация). Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила игры в футбол.	8	
Раздел 2. Гимнастика		26	
Тема 2.1. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	2	2
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	

1	2	3	4
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Контрольный урок. Прыжки через гимнастические скакалки.	2	2
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	2	
	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Контрольный урок. Подтягивания на перекладине.	2	
Тема 2.2. Акробатические упражнения	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Контрольный урок. Комбинация из разученных элементов.	2	
	Самостоятельная работа. Разучивание комбинации акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и руках (со страховкой). Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс.	8	
	Раздел 3. Спортивные игры	20	
Тема 3.1. Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 3, 3 \times 2$). Развитие скоростных качеств	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств.	2	

1	2	3	4
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон.	2	
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Контрольный урок. Прыжки через гимнастические скакалки. Зачет	2	
	Самостоятельная работа. Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.	8	
2 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка		19	2
Тема 4.1 Типы ходов	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	2	
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.	2	
	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения плугом.	2	
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Контрольный урок. Прохождение дистанции 5 км.	2	
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 2 и 4 км. Классический и коньковый ход. Попеременный ход. Подъемы и спуски.	7	
Раздел 5. Спортивные игры		25	
Тема 5.1. Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	2	2
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	

1	2	3	4
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	2
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Самостоятельная работа. Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в волейбол.	9	
	Раздел 6. Атлетическая гимнастика	30	
Тема 6.1. Силовая подготовка	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Скоросно-силовая тренировка. Жим лежа. Работа с гантелями. Велотренажеры	2	2
	ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях. ОФП на тренажерах.	2	
	ОРУ с обручами. Жим лежа. Работа с гантелями и набивными мячами.	2	
	ОРУ с гимнастическими скакалками. Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине.	2	
	ОРУ с набивными мячами. ОФП. Упражнения на шведской стенке и гимнастической скамейке.	2	
	ОРУ с гантелями. Тяга штанги в наклоне. Жим лежа и под углом. Силовые упражнения.	2	

1	2	3	4
	Скоростно-силовая тренировка. Подтягивание на перекладине. Упражнения со штангой.	2	
	ОРУ с обручами. Французский жим. Упражнения на тренажерах, на мышцы рук, ног, спины.	2	
	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на тренажерах на мышцы живота, рук.	2	
	Упражнения на тренажерах. Контрольный урок. Подтягивание на перекладине.	2	
	Самостоятельная работа. Упражнения на мышцы живота, рук, ног. Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте и в движении.	10	
Раздел 7. Легкая атлетика		29	
Тема 7.1. Спринтерский бег	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке. Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>60–100 м</i>). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>60–100 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>60–100 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей Контрольный урок. Бег на результат (<i>100 м</i>).	2	
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный урок. Прыжок в длину на результат.	2	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Контрольный урок. Метание гранаты на дальность.	2	
Тема 7.2. Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	2	2
	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	2	
	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Развитие выносливости. ОРУ. Контрольный урок. Бег (3000 м/м; 2000м/д) на результат	2	
	Самостоятельная работа. Комплекс специальных беговых упражнений. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Разбег и имитация броска. Бег на средние дистанции 400-1000 м.	9	
	Дифференцированный зачёт	1	2
<i>Всего</i>		176	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия тренажерного зала, лыжной базы

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	8
Мяч футбольный	8
Мяч баскетбольный	8
Турник навесной металлический	2
Лыжи	25
Лыжные палки	55
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	2
Скакалки	15
Гимнастические маты	4
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	4

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

- 1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2014.
- 2.Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2015.
- 3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2014.
- 4.Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2014.,
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2014.,электронная форма, <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>

Дополнительные источники:

1. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2014.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2015.

Интернет-ресурсы:

1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturai sport.ru/>
2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, делятся на лекционные и практические, согласно рабочему учебному плану (РУП), и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать	<p>Текущий контроль: Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Тестирование базовых физических качеств обучающихся (приседания, отжимания, пресс). Промежуточный контроль: Зачет в 1 семестре. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет во 2 семестре.</p>

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите.

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	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	Коорд инацио нные	Челночны й 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	Скоро стно- силов ые	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	Вынос ливно сть	6- минутны й 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	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я 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	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количество раз (девушки)	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	16,20
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	30,00
3.Бег 100 м	14,5	14,9	15,3
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Метание гранаты	32	28	26
6.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	28,0	29,0	31,0
9. Прыжки через гимнастические скакалки	120	110	95
10.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	14,00
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	24,00
3. Бег 100 м	16,5	16,9	17,5
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Метание гранаты 500 г	22	18	14
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	32,0	33,0	34,0
8. Прыжки через гимнастические скакалки	125	120	110
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5