

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.А. Коклюгина

25 » 04 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)
15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков»

Казань, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии: 15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 862 от 15 ноября 2023 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г № 413 (ред. от 12.08.2022 г.);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.);
- Рабочей программы воспитания основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по ППКРС 15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков».

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

преподаватель

О.П. Попова

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 8 от « 14 » 2024 г

Председатель ЦКК  Замалетдинова Л.А. /



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

метапредметных:

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

предметных:

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 подготовки.

ПК 3.5. Выполнять обработку деталей на токарных станках с программным управлением с соблюдением требований к качеству в соответствии с заданием и технической документацией.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих личностных результатов воспитания (ЛР):

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР31 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

учебная нагрузка обучающегося 116 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 116 часов,
- самостоятельная работа обучающегося не *предусмотрено*;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	116
Во взаимодействии с преподавателем:	116
Основное содержание	108
в том числе:	
теоретическое обучение	15
лаб. и практические занятия	93
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	8
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лаб. и практические занятия	8
Индивидуальный проект <i>(да/нет)</i>	нет
Консультации	-
Промежуточная аттестация форме Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4
1 курс 1 семестр		34	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ВФСК ГТО (ступени, нормативы)	2	
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		5	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта.	1	
	Бег 60м с низкого старта на результат	2	
	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.	2	
Раздел 3. Футбол		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	
	Остановка, отбор мяча. Учебная игра с заданием	2	
Раздел 4. Волейбол.		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу и сверху	2	
	Подача. Прием подачи. Учебная игра	2	
Раздел 5. Баскетбол		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	Комплексы упражнений для развития координации.	2	

Раздел 7. Гимнастика.		4	ОК 01
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	ОК 04
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекааты.	2	ОК 08
Зачет		2	
1 курс 2 семестр		34	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5	ОК 01
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	ОК 04
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	ОК 08
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания	1	
Раздел 2. Лыжная подготовка.		7	ОК 01
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход.	1	ОК 04
	Одновременные и попеременные лыжные ходы	2	ОК 08
	Способы перехода с хода на ход	2	
	Прохождение дистанции до 3000м	2	
Раздел 4. Гимнастика.		4	ОК 01
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	ОК 04
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	ОК 08
Раздел 5. Баскетбол		4	ОК 01
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	ОК 04
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	2	ОК 08
Раздел 6. Волейбол.		4	ОК 01
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой, в паре.	2	ОК 04
	Совершенствование техники подачи различными способами. Учебн. игра.	2	ОК 08
Раздел 7. Футбол		4	ОК 01
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	ОК 04
	Остановкой мяча ногой, грудью. Учебная игра.	2	ОК 08
Раздел 8. Легкая атлетика.		4	ОК 01
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	ОК 04
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	ОК 08

Зачет	2	
-------	---	--

2 курс 3 семестр		48	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		7	
	ТБ. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Прыжки в длину с места.	2	
	Кроссовый бег до 12 мин. ОРУ.	2	
Раздел 3. Футбол		6	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	
	Двусторонняя учебная игра с заданием, судейство	2	
Раздел 4. Волейбол.		6	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 7. Гимнастика.		8	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Акробатические элементы.	2	
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	

	Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)		8	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Комплексов упражнений, направленные на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиональных рисков	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Малый спортивный зал:

Беговая дорожка электрическая – 2 шт.
Велоэргометр Housef -2 шт.
Гребной тренажер ALEX -2 шт.
Скамья атлетическая «Универсал» - 2 шт.
Стойки атлетические «Форум- универсал» с брусьями – 1 шт.
Стол для борьбы на руках – 1 шт.
Теннисный Стол – 2 шт.
Тренажер силовой многофункциональный – 3 шт.
Тренажер турник – брусья – 1 шт.
Гантели – 8 шт.
Диски в наборе
Скамейки гимнастические – 3 шт.

Спортивное оборудование:

Площадка игровая баскетбольная/ волейбольная/ для мини-футбола 19м*10 м:

Баскетбольная стойка -2 шт
Скамья со спинкой SK 022 – 3 шт.
Скамейка горизонтальная 1687*174*1118 – 1 шт
Ворота для мини футбола – 1 шт

Площадка с тренажерами 19м*9м:

Тренер Жим от груди 1206x1134x1877 – 1 шт.

Спортивный инвентарь:

Мячи волейбольные – 2 шт.
Мяч для мини футбола – 2 шт.;
Мяч баскетбольный – 2 шт.
Теннисные столы – 2 шт.
Мяч Sunny – 2 шт.
Мяч V100 -1 шт.
Мяч Artengo – 2 шт.
Коврик гимнастический – 10 шт.;
Ракетки набор – 4 шт.
Комплекты лыж – 13 комплектов

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885>

Дополнительные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019-2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Перечень рекомендованных электронных образовательных ресурсов:

<http://zdd.1september.ru/>

<http://www.edu.ru>

PowerLifting.ru

ironman.ru

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

<http://физруку.рф>

<http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.	
Метапредметные:	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	
М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной дея-	

тельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории	
М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
Предметные:	
П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	<ul style="list-style-type: none"> ✓ оценивание практического задания ✓ тестирование ✓ тестирование (контрольная работа по теории) ✓ демонстрация комплекса ОРУ, ✓ сдача контрольных нормативов ✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) ✓ сдача нормативов ГТО <p>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	
П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, а также личностных результатов воспитания.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Результаты (освоенные общие компетенции)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- демонстрация самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - готовность устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - готовность определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - готов-	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

	<p>ность выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - готовность развивать креативное мышление при решении жизненных проблем 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - способность понимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - готовность координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - способность осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - демонстрация потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - демонстрация активного неприятия вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - готовность владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - готовность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 3.5. Выполнять обработку деталей на токарных станках с программным управлением с соблюдением требований к качеству в соответствии с заданием и технической документацией.	Навык владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.

Личностные результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания
ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка
ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка
ЛР27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ЛР29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной

	дисциплины
ЛР31 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное Упраж- нение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек)	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	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 3×10м (сек)	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	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места (м)	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	Гиб-кость	Наклон вперед из положе- ния 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
5	Сило-вые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из висалежа, количест- во 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

ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1-2курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз) - штрафной бросок - бросок из под щита после ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ.

- Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
- Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- Бег, как средство укрепления здоровья.
- Виды массажа.
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
- Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
- Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
- Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
- Гиподинамия – что это такое?
- Двигательный режим и его значение.
- Двигательная активность и здоровье человека
- Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
- Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
- История возникновения и развития Олимпийских игр.
- Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
- Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
- Обзор методов оздоровления.
- Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
- Паралимпийский спорт в России .
- Подготовка и проведение спортивно- оздоровительного мероприятия.
- Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
- Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
- Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
- Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- Факторы, влияющие на развитие силы.
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Физическое воспитание в семье
- Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
- Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
- Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.