

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных
приборов и устройств»

Казань, 2023

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

- Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности: 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04 октября 2021 г. № 691;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01 сентября 2022 г. № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г (ред. от 12.08.2022г.);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- 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 ППССЗ 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств» (Протокол заседания Педагогического Совета №10 от 18 мая 2023 г.).

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

преподаватель

О.П. Попова

_____ (место работы)

_____ (занимаемая должность)

_____ (инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от « 4 » сентября 2023 г.

Председатель ПЦК _____

Л.А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
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 специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

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 (ППССЗ).

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 подготовленности.

ПК 2.3. Выполнять техническое обслуживание электронных приборов и устройств в соответствии с регламентом и правилами эксплуатации.

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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР23 Стремящийся в любой ситуации сохранять личное достоинство, быть образцом поведения, добропорядочности и честности во всех сферах общественной жизни.

ЛР27 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	102
в том числе:	
теоретическое обучение	11
лаб. и практические занятия	91
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лаб. и практические занятия	10
Индивидуальный проект <i>(да/нет)</i>	нет
Консультации	-
Промежуточная аттестация форме <i>Дифференцированного зачета</i>	

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 курс 1 семестр		52ч	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	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.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		8	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ Техника бега с высокого и низкого старта.	2	
	Бег 60мс низкого старта на результат	2	
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
	Бег на выносливость до 2000м	2	
Раздел 3. Футбол		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	
	Остановка, отбор мяча.	2	
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 4. Волейбол.		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	
	Подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	
Раздел 5. Баскетбол		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		8	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	

	Комплексы упражнений для развития силы.	2	
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	Комплексы упражнений для развития координации.	2	
	6.1 Теоретическая подготовка	2	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья		
Раздел 7. Гимнастика.		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекааты.	2	
	Связки из ранее изученных акробатических элементов	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 2.3.
	Теоретическая подготовка	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.		
	Практические занятия	2	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
Зачет		2	
1 курс 2 семестр		64ч	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	История создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) его значение в данное время.	2	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.	1	
Раздел 2. Лыжная подготовка.		5	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Способы перехода с хода на ход.	1	
	Способы торможения.	2	
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		8	ОК 01, ОК 04 ОК 08

	ТБ. Комплексы упражнений в парах	2	
	Комплексы упражнений со скакалкой	2	
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем (табата, стретчинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)	2	
	Комплексы упражнений для развития силы	2	
Раздел 4. Гимнастика.		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	
	Акробатическая комбинация.	2	
Раздел 5. Баскетбол		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра.	2	
Раздел 6. Волейбол.		6	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 7. Футбол		8	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	
	Тактические действия в защите.	2	
	Тактические действия в нападении.	2	
	Закрепление изученных элементов техники и тактики. Учебная игра.	2	
	7.1 Теоретическая подготовка	2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 8. Легкая атлетика.		8	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м.	2	
	Передача эстафеты. Эстафетный бег.	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 2.3.
	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	<i>Практические занятия</i>	8	
	ТБ Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Комплексы упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета.	2	
	Комплексы упражнений для физкультминуток, физкультпауз.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

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:

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:	
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
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:	
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
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	
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 практической работы ✓ тестирование ✓ тестирование (контрольная работа по теории) ✓ демонстрация комплексов ОРУ, ✓ сдача контрольных нормативов ✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) ✓ сдача нормативов 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	
	Текущий контроль:

учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.
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 позволяют проверить у обучающихся не только сформированность общих, профессиональных компетенций, но и 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;	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
--	--	--

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ПК 2.3. Выполнять техническое обслуживание электронных приборов и устройств в соответствии с регламентом и правилами эксплуатации.</p>	<p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

Личностные результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>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.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>
<p>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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>

форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	
ЛР23 Стремящийся в любой ситуации сохранять личное достоинство, быть образцом поведения, добропорядочности и честности во всех сферах общественной жизни.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ЛР27 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении	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);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, 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- не-ние (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- вораз 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 1курса

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 по- сле ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5

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.