

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГАПОУ РС (Я)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»
от «21» декабря 2020 г.
№ 01-05/782

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мирный - 2020 г.

Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОГСЭ 05 Физическая культур** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования № 482 от 12.05.2014 г. по специальности среднего профессионального образования 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры/МО _____ ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
(наименование кафедры/МО)

«__» _____ 20__ г. протокол № _____

Заведующий кафедрой/МО _____ / _____ /

(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована

на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«24» октября 2020 г. протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

Программа разработана для реализации программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования: 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных газовых месторождений

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

1.3. Цели учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, требуемого на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение

физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и содержание занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в техникуме, студенты проходят медицинский осмотр.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят реферативные и презентационные работы, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов

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

уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося—**344** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **172** часа;

самостоятельной работы обучающегося - **172** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная (зачетные единицы) работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
- самостоятельные тренировки в выполнении нормативов	172
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Учебные часы	№ урока	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
«Меры безопасности на занятиях ФК»	1-2	1	Изучение мер безопасности при выполнении силовых упражнений во время работы с отягощениями, на спортивных и гимнастических снарядах, на тренажёрах.	2	Комбинированное занятие
Практические занятия					
Раздел №1. «Лёгкая атлетика»	3-4	2	Ускоренное передвижение на короткие дистанции	26	1,2
	5-6	3	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		2
	7-8	4	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		3
	9-10	5	Тренировка в беге на дистанцию 400 метров.		3
	11-12	6	Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 400 метров.		2
	13-14	7	Тренировка в беге на дистанцию 800 метров.		3
	15-16	8	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.		2
	17-18	9	Тренировка в беге на дистанцию 1000 метров.		3
	19-20	10	Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.		2
	21-22	11	Тренировка и отработка упражнения эстафеты 4x100м.		1,2
	23-24	12	Совершенствование навыков эстафеты 4x100м.		2
	25-26	13	Контрольное занятие-соревнование эстафета 4x100м.		2
	27-28	14	Комплексное занятие бега на различные дистанции.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение беговых упражнений на различные дистанции; - выполнение прыжковых упражнений с места и разбега; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу			26	3
«Меры безопасности на занятиях ФК»	29-30	15	Изучение мер безопасности при выполнении силовых упражнений во время работы с отягощениями, на спортивных и гимнастических снарядах, на тренажёрах.	2	Комбинированное занятие
Раздел №2 «Силовая подготовка»	Практическая работа			44	
	31-32	16	Практическое выполнение силовых упражнений на перекладине,	26	2

			шведской стенке.		
	33-34	17	Комплексное занятие. Выполнение упражнений с гантелями, отягощениями. Подтягивание на перекладине.		3
	35-36	18	Выполнение упражнений на перекладине. Подъём ног к перекладине из положения «вис».		1,2
	37-38	19	Практическая отработка и совершенствование навыков при выполнении силовых упражнений.		1,2,3
	39-40	20	Изучение и практическая отработка выполнения упражнений на гимнастических брусках.		1,2
	41-42	21	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		2
	43-44	22	Сдача нормативов силовой подготовки «Подтягивание на перекладине»		2
	45-46	23	Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами.		2
	47-48	24	Отработка и тренировка выполнения упражнения подъёма ног на угол 90гр.		2
	49-50	25	Комплексное занятие на перекладине, брусках и шведской стенке. Развитие силовых качеств.		3
	51-52	26	Сдача нормативов силовой подготовки «Подъём ног на угол 90гр. из положения «вис»		2
	53-54	27	Комплексное занятие на перекладине, брусках и шведской стенке. Совершенствование силовых качеств.		3
	55-56	28	Комплексное занятие силовыми упражнениями на перекладине, брусках, шведской стенке.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и тренажёрах - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу			26	3
Раздел №3 «Лыжная подготовка»	57-58	29	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар.		Комбинированное занятие
	59-60	30	Изучение ходьбы на лыжах обычным ходом.		1,2
	61-62	31	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.		3

	63-64	32	Изучение и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.	18	1,2
	65-66	33	Отработка и тренировка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	67-68	34	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000 м.		2
	69-70	35	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 1000м.»		2
	71-72	36	Тренировка в ходьбе на дистанцию 3000м.		3
	73-74	37	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 3000м.»		2
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение беговых упражнений, ходьба различным видом хода на лыжах; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу.			18	3
«Меры безопасности на занятиях ФК»	1-2	1	Меры безопасности на занятиях ФК при выполнении упражнений различной направленности. Соблюдение правил поведения на занятиях.	2	Комбинированное занятие
Раздел №1 «Лёгкая атлетика»	Практическая работа			30	
	3-4	2	Отработка упражнений ускоренного передвижения на короткие дистанции.	18	1,2
	5-6	3	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		3
	7-8	4	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		2
	9-10	5	Тренировка в беге на дистанцию 400 метров.		3
	11-12	6	Тренировка в беге на дистанции 100 и 400 метров.		2
	13-14	7	Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 400 метров.		2
	15-16	8	Тренировки в беге на дистанцию 800м.		3
	17-18	9	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.		2
	19-20	10	Комплексное занятие: эстафетная подготовка 4х100м и 4х400м.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение беговых упражнений на различные дистанции; - выполнение прыжковых упражнений с места и разбега; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу			18	3
	21-22	11	Практическое выполнение силовых упражнений на перекладине,	12	2

Раздел №2 «Силовая подготовка»			шведской стенке.		
	23-24	12	Комплексное занятие. Выполнение упражнений с гантелями, отягощениями. Подтягивание на перекладине.		3
	25-26	13	Выполнение упражнений на перекладине. Подъём ног к перекладине из положения «вис».		2
	27-28	14	Практическая отработка и совершенствование навыков при выполнении силовых упражнений.		3
	29-30	15	Изучение и практическая отработка выполнения упражнений на гимнастических брусьях.		1,2
	31-32	16	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и тренажёрах; - самостоятельная разработка комплекса силовых упражнений; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу			12	3

«Меры безопасности на занятиях ФК»	33-34	17	Меры безопасности на занятиях ФК при выполнении упражнений различной направленности. Соблюдение правил поведения на занятиях.	2	Комбинированное занятие
Раздел №3 «Лыжная подготовка»	Практическая работа			26	
	35-36	18	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.	26	2
	37-38	19	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	39-40	20	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.		3
	41-42	21	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	43-44	22	Комплексная подготовка к сдаче нормативов.		2
	45-46	23	Тренировка в ходьбе на дистанцию 500 м.		3
	47-48	24	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 500м.»		2
	49-50	25	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000м.		3
	51-52	26	Урок-соревнование на дистанцию 1000м.		2
	53-54	27	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1500м.		3
	55-56	28	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1500м.		3
	57-58	29	Сдача контрольного норматива на дистанцию 1500м.		2
	59-60	30	Комплексное занятие движение на дистанцию 3000 и 5000м.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение беговых упражнений, ходьба различным видом хода на лыжах; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу.			26	3
«Меры безопасности на занятиях ФК»	1-2	1	Меры безопасности на занятиях ФК при выполнении упражнений различной направленности. Соблюдение правил поведения на занятиях.	2	Комбинированное занятие
Раздел №1 «Лёгкая атлетика»	Практическая работа				
	3-4	2	Отработка упражнений ускоренного передвижения на короткие дистанции.		1,2

	5-6	3	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		2
	7-8	4	Тренировка в беге на дистанцию 100 метров.		2
	9-10	5	Тренировка в беге на дистанцию 400 метров.		3
	11-12	6	Тренировка в беге на дистанции 100 и 400 метров.		3
	13-14	7	Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 400 метров.		2
	15-16	8	Тренировки в беге на дистанцию 800м.		3
	17-18	9	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.		2
	19-20	10	Комплексное занятие: эстафетная подготовка 4x100м и 4x400м.		2
	21-22	11	Комплексное занятие: эстафетная подготовка 4x100м и 4x400м.		2
	23-24	12	Тренировка в беге на дистанцию 1000 метров.		3
	Самостоятельная работа учащихся: - выполнение беговых упражнений на различные дистанции; - выполнение прыжковых упражнений с места и разбега; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу			22	3
Раздел №2 «Силовая подготовка»	Практическая работа			26	
	25-26	13	Практическое выполнение силовых упражнений на перекладине, шведской стенке.		2
	27-28	14	Практическое выполнение силовых упражнений на перекладине, шведской стенке.		3
	29-30	15	Комплексное занятие. Выполнение упражнений с гантелями, отягощениями. Подтягивание на перекладине.		3
	31-32	16	Выполнение упражнений на перекладине. Подъём ног к перекладине из положения «вис».		2
	33-34	17	Практическая отработка и совершенствование навыков при выполнении силовых упражнений.		2
	35-36	18	Практическая отработка выполнения упражнений на гимнастических брусьях.		3
	37-38	19	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		3

	39-40	20	Сдача нормативов силовой подготовки «Подтягивание на перекладине»		2
	41-42	21	Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами.		2
	43-44	22	Отработка и тренировка выполнения упражнения подъёма ног на угол 90гр.		3
	45-46	23	Комплексное занятие на перекладине, брусьях и шведской стенке. Развитие силовых качеств.		3
	47-48	24	Сдача нормативов силовой подготовки «Подъём ног на угол 90гр. из положения «вис»		2
	49-50	25	Комплексное занятие на перекладине, брусьях и шведской стенке. Совершенствование силовых качеств.		2
	51-52	26	Комплексное занятие силовыми упражнениями на перекладине, брусьях, шведской стенке.		3
Самостоятельная работа учащихся: - выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и тренажёрах; - самостоятельная разработка комплекса силовых упражнений; - выполнение реферативных и презентационных работ по данному разделу				26	3
Форма контроля производится в виде дифференцированного зачёта					

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (изучение упражнений каждой из подготовок, их свойств и направленности);
2. – репродуктивный (деятельность по выполнению упражнения по образцу, рекомендации или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение упражнения)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.
- тренажерный зал;
- лыжная комната с лыжехранилищем;
- спортивный зал
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для студентов

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019.

Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013

№ 99-ФЗ, от 07.06.2013

№ 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013

№ 203-ФЗ, от 25.11.2013

№ 317-ФЗ, от 03.02.2014

№ 11-ФЗ, от 03.02.2014

№ 15-ФЗ, от 05.05.2014

№ 84-ФЗ, от 27.05.2014

№ 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы

Ссылка на электронный курс на платформе ДО МРПК <https://c1623.c.3072.ru/>

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выш е 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниж е 5,2	4,8 и выш е 4,8	5,9— 5,3 5,9— 5,3	6,1 и ниж е 6,1
			17						
2.	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выш е 7,2	8,0— 7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниж е 8,1	8,4 и выш е 8,4	9,3— 8,7 9,3— 8,7	9,7 и ниж е 9,6
			17						
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выш е 240	195 — 210 205 — 220	180 и ниж е 190	210 и выш е 210	170 — 190 170 — 190	160 и ниж е 160
			17						
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выш е 1 500	300 — 1 400 1 300 —1 400	1 100 и ниж е 1 100	1 300 и выш е 1 300	050 —1 200 1 050 —1 200	900 и ниж е 900
			17						
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выш е 15	9— 12 9— 12	5 и ниж е 5	20 и выш е 20	12— 14 12— 14	7 и ниж е 7
			17						
6.	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выш е 12	8—9 9— 10	4 и ниж е 4	18 и выш е 18	13— 15 13— 15	6 и ниж е 6
			17						

Оценка уровня физических способностей студентов
Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м. (мин.с.)	11,00	13,00	б/пр
2	Бег на лыжах 3км.(мин.с.)	19,00	21,00	б/пр
3	Плавание 50м.(мин.с.)	1,00	1,20	б/пр
4	Прыжки в длину с места(см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест - челночный бег 3х10м (с.)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений : -утренней гимнастики; -производственной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущая форма контроля: Выполнение практических упражнений Персональная (групповая)

<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>форма контроля:</p> <p>- Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p>Итоговая (обобщающая) форма контроля:</p> <p>- <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p>
---	---

Разработчик: Шагдуров БВ, преподаватель физической культуры ГАПОУ РС (Я) «МРТК»