

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

**Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим Советом СПб МТА
протокол № 116

от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб МТА

_____ В.А. Никитин
«31» августа 2023г.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура.

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
35.02.01 Обработка водных биоресурсов

Номер регистрации _____

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(код, наименование специальности)

и учебного плана основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии,
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ЦМК _____/Абрамов Д.Е./

Разработчики:

Абрамов Д.Е., преподаватель,
Жемчугова Е.А., преподаватель,

Согласовано:

Методист

_____ И.А.Князева

Согласовано:

Начальник методического отдела

_____ Е.В.Зарипова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.10 ОБРАБОТКА ВОДНЫХ БИОРЕСУРСОВ

Изучение дисциплины направлено для формирования у обучающихся:

а) общих компетенций (ОК):

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

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» ОГСЭ.04 является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования и входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Цель: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **209** часов в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **208** часа; самостоятельной работы обучающегося **1** час.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие в каждом семестре, *все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	209
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
В том числе:	
лекции	18
Практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 3,5,7,8 семестрах	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности		7	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	7	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	2
	Практическое занятие № 1 Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	Практическое занятие № 2 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1	
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	
	Практическое занятие № 5 укрепления мышц брюшного пресса.	1	
	Практическое занятие № 6 Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	

Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		98	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	17	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Строевая, физическая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	1	2
	Практическое занятие № 7 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	3	
	Практическое занятие № 8 Упражнения на силовых тренажёрах по методу «круговой тренировки»	4	
	Практическое занятие № 9 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	Практическое занятие № 10 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	4	
	Практическое занятие № 11 Развитие скоростно – силовых качеств: прыжки со скакалкой (на двух ногах, на одной, поочерёдно, в приседе, «крестом», вращением назад)	3	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	21	

	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 14 Волейбол. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; технику приёма и передачи мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приёма и передачи мяча: на месте индивидуально и в парах; технику подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): имитация подачи и подача в стенку с 6 – 7 м; подача на партнёра на расстоянии 8 – 9 м; подачи через сетку с укороченного расстояния; совершенствовать технику нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага; совершенствовать технику защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка; совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам;	11	
	Практическое занятие № 15 Баскетбол Передачи мяча на месте и в движении парами, упр. с мячом; выполнение ОРУ в парах на сопротивление; техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении; ловля – передача мяча на месте и в движении, эстафета с ведением; ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо (в парах); бросок мяча в корзину одной рукой сверху после ведения, бросок в кольцо в прыжке, игра « Собачка»; выполнение штрафных бросков из под щита, выполнение бросков на 2 шага; игра 2х2 на один щит; тактические действия в нападении, игра 3х3 на один щит по упрощённым правилам; тактические действия в нападении, двусторонняя игра;	10	

	Практическое занятие № 16 Футбол. Техника владения мячом, подготовка: ведение, остановки; игра 1х1 и 2х2 с определённым заданием без вратарей; обработки мяча: ведение, остановка, приём, передача мяча; ударов по воротам: с лёта и после отскока мяча (удары на точность, силу, верхом, низом, быстро, медленно, по сигналу); двусторонняя игра по упрощённым правилам; техника игры вратаря: ловля и приём мяча, отбивание мяча, ввод в игру руками и ногами; игра 2х2 и 3х3; техника «финтов»: тренировка без и с мячом; игра 4х4; индивидуальные действия игрока (в зависимости от амплуа игрока), двусторонняя игра; тактика игры в защите: выбор схемы игры; двусторонняя игра по правилам (2х3 и 4х4); тактические действия: создание искусственного офсайда; игра в «Стенку»; техника розыгрыша стандартных положений: угловой, штрафной, пенальти, стенка, вбрасывание из-за боковой; техника игры головой: передача головой после броска рукой(стоя и в прыжке), удар по воротам с разбега, две передачи – из седа – две – из положения стоя или в прыжке; техника отбора мяча подкатом и опережением (в тройках); эстафеты комбинированные (обязательно с мячом); В процессе занятий по спортивным играм каждым курсантом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	10	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	35	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг - аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	1	2
	Практическое занятие № 17 Выполнить последовательность упражнений: основные шаги; разновидности ходьбы на месте с движениями руками; основные прыжки; разновидности бега на месте с поворотами и разворотами; наклоны головы в стороны, вперед и назад, круговые движения головой в обе стороны; рывковые и круговые движения руками, сгибания и разгибания рук при согласованных движениях ногами; основные движения ногами: сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, отведение и приведение, махи; наклоны туловища вперед и в стороны с различными движениями и положениями рук; повороты туловища в положении стоя на месте с шаговыми движениями и выпадами; полу приседы, приседания	13	

	на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге с различными движениями руками;		
	Практическое занятие № 18 Выполнить последовательность упражнений: маховые движения ногами в стороны, вперед, назад в положении стоя на месте, сидя и лежа в упорах; прыжковые упражнения на одной и двух ногах, с чередованием правой и левой ног, с поворотами, разворотами, полу приседами и одновременным выполнением различных движений руками; упражнения с внешним сопротивлением в парах в положении стоя и сидя на полу; упражнения с преодолением веса тела (глубокие наклоны, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа); упражнения для развития силы мышц спины, прямых и косых мышц живота; упражнения для развития гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных и коленных суставах; произвольный танец; изометрические упражнения в парах в положении сидя и лежа; упражнения для восстановления дыхания в положении стоя и сидя; упражнения на расслабление мышц (аутотренинг) в положении сидя и лежа.	13	
	Практическое занятие № 19 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия	8	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	35	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения с свободными весами: гантелями, штангами, упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	1	2
	Практическое занятие № 20 Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально лицом к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; передвижение по наклонной гимнастической скамейке; вис на согнутых руках на перекладине; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой до 45 см; броски набивного мяча двумя руками вверх, вперед и вверх—назад за голову на дальность.	13	

	Практическое занятие № 21 Жим штанги в положении лежа на наклонной и горизонтальной скамье; в положении лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; в положении стоя со штангой в руках наклоны вперед; в положении стоя со штангой за головой наклоны вперед; в положении лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким и узким хватом; в положении стоя штанга на плечах приседание; в положении сидя на скамье штанга на плечах жим штанги из-за головы; в положении стоя штанга в руках сгибание рук со штангой на бицепс; в положении сидя на скамье сгибание и разгибание рук с гантелями попеременно в локтевых суставах; в положении сидя тяга вертикального блока за голову; в положении лежа на полу повороты туловища; в висе на перекладине подъем согнутых ног; в положении сидя сгибание туловища до касания коленями груди; в положении стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;	13	
	Практическое занятие № 22 Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики	8	
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)		69	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	45	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП курсантов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств, и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1	2
	Практическое занятие № 23	15	

	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: <i>Силовые способности</i>; упражнения для развития силовых способностей; использование силовых упражнений для коррекции фигуры; <i>Скоростные и скоростно-силовые способности</i>: упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек, и юношей. <i>Выносливость</i>: упражнения для развития общей выносливости; методы длительного непрерывного упражнения, длительного переменного упражнения, повторного упражнения. <i>Гибкость</i>: упражнения для развития гибкости; методы повторного динамического упражнения, повторного статического упражнения («стретчинг»), комбинированного использования упражнений для развития гибкости. <i>Координационные способности</i>: средства развития отдельных координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры; методы развития координационных способностей: регламентированного упражнения (стандартно повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод.		
	Практическое занятие № 24 Формирование профессионально значимых физических качеств: нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма; нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма; нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма; особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости; особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.	15	
	Практическое занятие № 25 Самостоятельное проведение комплексов профессионально прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	15	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая	Содержание учебного материала	22	2
	Практическое занятие № 26 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	3	

подготовка	Практическое занятие № 27 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	3	
	Практическое занятие № 28 Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	3	
	Практическое занятие № 29 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	3	
	Практическое занятие № 30 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	3	
	Практическое занятие № 31 Учебно-тренировочные схватки.	3	
	Практическое занятие № 32 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся.	1	
	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	209	

*К разделу 1. Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, а так же содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

*В разделе 2 при проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта

*К разделу 2., теме 2.3. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного комплекса*:

универсальный спортивный зал; зал аэробики или тренажёрный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
место для стрельбы; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного универсального спортивного комплекса, 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:

гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,;
оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки,
гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для
тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально -
прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки:

стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения
занятий борьбой, рукопашным боем, основной комплект крепления учебного
спортивного оборудования; комплект для занятий по общей физической
подготовке; секундомер; рупор; шагомер;
тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

комплект для занятий гимнастикой; комплект для занятий легкой атлетикой;
комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными
играми;

Дидактические средства обучения:

таблицы; схемы; опорные конспекты; учебные пособия; методические
рекомендации; записи комплексов упражнений для демонстрации на экране
на электронных носителях.

Технические:

персональный компьютер и/или ноутбук; плазменная панель; мультимедийный проектор; интерактивный или переносной экран для демонстрации комплексов упражнений; музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, секундомер.

Средства телекоммуникации:

локальная сеть; доступ в сеть Интернет; доступ к электронной почте.

3.2. Информационное обеспечение обучения**Список литературы**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2017. – 237 с.:

Дополнительные источники

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике, 2013 (эбс «Лань»)
2. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие, 2016 (эбс «Лань»)
3. Зуев С. Н., Цой О. Е. и др. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, 2016 (эбс «Лань»)
4. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству, 2016 (эбс «Лань»)

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практическая работа, наблюдение, опрос, тестирование, результаты выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни.	опрос, наблюдение, практическая работа; результаты тестирования, физической подготовленности по видам спорта. Выполнение практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики;

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

<i>Процент результативности (правильных ответов)</i>	<i>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</i>	
	<i>Балл (отметка)</i>	<i>вербальный аналог</i>
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Демонстрация способностей к организации и планированию. Понимание сути профессиональных задач. Применение методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способностей к анализу и контролю. Понимание методов принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях, меры своей ответственности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрация способностей работать в команде и межличностных навыков. Понимание общих целей.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Демонстрация способностей работать в команде и межличностных навыков. Понимание общих целей.

--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м. (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г. (м.)				20	18	15
700 г. (м.)	40	35	30			
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	4	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)				35	30	25
Марш-бросок: 3 км (мин)				19	21	23
6 км. (мин)	30	32	34			
Прыжки со скакалкой (1 мин. раз)	140	130	110	140	135	130
Прыжок в длину с места (см.)	245	230	215	2,20	210	195
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	12,3	13,0	13,3	14,0	14,5	15,6
Отжимание от пола	45	40	35			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Легкая атлетика:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.-правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

Специально беговые упражнения:

- Семенящий бег с носка на пятку.
- Семенящий бег с пятки на носок.
- Бег с высоким подниманием бедра. И.п.- руки согнуты под 90 градусов ладони вниз, произвольное поднимание бедра косаясь ладоней.
- Многоскоки со сменой ног.
- Ускорение. И.п.- стоя спиной вперед, по команде «хоп», повернуться и ускориться.
- Ускорение из низкого старта: полторы стопы от стартовой линии, по команде «на старт» преготовиться, «внимание» поднять корпус, «марш» выполнить ускорение.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

1. И.п. о.с. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-натягивая, скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2-и.п.
2. И.п.-стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вперед(натянуть) 2- с поворотом туловища вправо кисти соединить; 3- поворот туловища влево, скакалку натянуть; 4-и.п. : 5-8 то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1-левую ногу назад на носок, скакалку назад, прогнуться; 2-3 держать; 4-и.п.
4. И.п. –узкая стойка ноги врозь на скакалке. 1- присед, скакалку натянуть в стороны; 2- и.п.
5. И.п. –стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед. 1- наклон вперед, скакалку натянуть в стороны; 2-3 –держать; 4- и.п.
- 6.И.п. узкая стойка ноги врозь, левая на середине скакалки, руки согнуты, скакалку натянуть. 1-2- выпрямляя руки вверх, скакалкой подтянуть левую согнутую ногу; 3-4 –и.п. со сменой положения ног; 5-8 –то же с другой ноги.
7. И.п. –сед, скакалка сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под бедрами; 3-4 обратным движением вернуться в и.п. Методическое указание: скакалку натянуть не касаясь ее ногами.
8. И.п. лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 –сгибая ноги, перемах; 3-4 –выпрямляя ноги, коснуться ими за головой; 5-8 обратным движением вернуться в и.п.
9. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое , в вытянутых руках (на полу). 1-2 поднимая плечи, выкрутом скакалку назад; 3-4 обратным движением вернуться в и.п.
10. И.п. –широкая стойка руки в стороны скакалка натянута перед грудью; 1- наклон вперед с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться левого носка; 2-и.п. 3-4 то же в другую сторону.
11. И. п. стоя на коленях; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-натянуть скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону; 2-3 два пружинистых наклона вправо; 4-и.п. 5-8-то же в другую сторону.
12. И.п.- о.с. скакалка сзади. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки:

1. И.п. сидя верхом на скамейке руки к плечам. Круговые движения согнутыми в локтях руками.
2. И.п. сидя на скамейке руки за головой. Наклоны вправо и влево с касанием локтем бедер.
3. И.п. сидя на скамейке ноги широко расставлены в стороны. Пружинистые наклоны поочередно к одной и другой ноге. Пальцами рук касаться носка ноги.

4. и.п. сидя на скамейке руки опущены, ступни ног на полу. Сгруппироваться подтянуть колени к груди и , обхватив голени руками, зафиксировать это положение. Затем, медленно выпрямляя ноги, вернуться в и.п.
5. И.п. сидя на скамейке и держась за нее руками прямые ноги поднять. Быстро скрещивать ноги- правую ступню провести над левой, затем левую ступню над правой и.т.д.
6. И.п. присед на скамейке, держась за край руками. Выпрямляя ноги, выгнуть спину, затем вернуться в и.п.
7. И.п. упор сидя сзади ноги на скамейке. Поднять таз, прогнуться и вернуться в и.п.
8. И.п. стоя лицом к скамейке руки опущены. Поставить руки на скамейку(держаться руками за ее край) Оттолкнувшись, прыгнуть на скамейку. Спрыгнуть со скамейки вперед
9. И.п. упор лежа на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. И.п. упор стоя на коленях руки на скамейку. 1-2 Разгибая ноги упор стоя на левой правую назад. 3-Держать.4- и.п. 5-8 то же с другой ноги.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических палок:

1. И.п. стоя, ноги вместе палка внизу. 1-2 палку вверх, подняться на носки и потянуться; 3-4 и.п.
2. И. п. стоя ноги вместе палка внизу хват шире плеч. 1- палку вверх потянуться 2- сгибая руки палку назад(за лопатки) 3-палку вверх 4-палку вниз.
- 3.И.п. стоя ноги вместе палка сзади внизу, хват немного шире плеч; 1-2 отвести палку назад, подняться на носки и потянуться 3-4 –и.п.
4. И.п. стоя ноги вместе, палка внизу; 1-2 палку вверх правую ногу отвести назад на носок потянуться; 3-4 и.п.
5. И.п. стоя ноги врозь палка внизу; 1-2 наклон вперед прогнувшись , палка вверх; 3-4 выпрямиться, палку вниз.
6. И. п. Стоя ноги врозь палка внизу. 1- наклон вперед палку на пол 2- выпрямиться руки вверх; 3-наклон вперед взять палку; 4- и.п.
7. И.п. стоя ноги врозь палка за спиной; 1-наклониться вперед , прогнуться; 2-выпрямиться
8. И. п. стоя ноги вместе палка сзади внизу 1-2 пружинистый наклон вперед палка скользит по ногам к пяткам 3-4 выпрямиться.
- 9.И.п. широкая стойка палка внизу. 1- поворот туловища направо палку вверх; 2- и.п. 3-поворот туловища налево, палку вверх 4-и.п.
10. И.п. широкая стойка палка за головой (на плечах) ; 1- поворот туловища направо, палка вверх; 2-и.п. ; 3-поворот туловища налево; 4-и.п.
11. И.п. широкая стойка палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1- поворот туловища направо и наклон вперед; 2-и.п. 3-поворот туловища налево и наклон вперед; 4-и.п.

12. И.п. ноги врозь руки в стороны палка в правой руке; 1-поворот направо переложить палку в левую руку; 2-и.п. палка в левой руке; 3-4 то же в другую сторону.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами:

И. п. -- в приседе с опорой мячом о пол. Встать, поднимая мяч прямыми руками вверх, прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.

И. п.-- стоя, мяч в руках спереди. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

И. п.-- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо,

И. п. -- то же, что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз, направляя руки между ногами назад.

И. п. -- стоя ноги врозь в наклоне вперед, руки с мячом вперед-вниз, голова между руками. Круговые движения туловищем.

И. п. -- стоя, мяч в руках сзади. Наклоны назад, стараясь коснуться мячом пола.

И. п.-- в приседе, мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать, энергично посылая таз вперед.

И. п. -- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Круговые движения тазом, стараясь держать мяч неподвижно.

И. п. -- сидя ноги врозь, руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге, вперед, к левой ноге.

И. п. -- сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, руки с мячом впереди. Повороты налево и направо, удерживая мяч перед собой.

И. п. -- стоя на коленях, мяч за головой. Наклонившись назад, повороты туловища налево и направо.

И. п. -- лежа на спине, руки вытянуты, мяч касается пола за головой.

Переходя в сед и, наклоняясь вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.

И. п. -- лежа на груди, мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.

И. п. -- лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.

И. п. -- стоя на коленях, мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».

И. п. -- стоя ноги врозь, мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей:

1. И. п. -- стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

И. п.-- то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).

И. п. -- стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

И. п. -- стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

И. п.-- стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно выпрямляя туловище.

И. п. -- стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища (рис. 3, 1).

И. п. -- стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверх в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

И. п. -- стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.

И. п. -- стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках.

Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

И. п. -- сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мяч вверх в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

И. п. -- лежа на спине, ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

И. п. -- стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями (см. рис. 3, 2),

И. п. -- лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).