

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Краснотурьинский индустриальный колледж»
(ГАПОУ СО «КИК»)**

Рабочая программа дисциплины

БД.06 Физическая культура
для специальности
21.02.05 Земельно-имущественные отношения
(углублённая подготовка)

Краснотурьинск
2021

Рабочая программа одобрена и рассмотрена
предметной (цикловой) комиссией
общественных дисциплин
Председатель комиссии Хайрова Л.Н.

Протокол № 10 от 24 сентября 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 22.02.02
Металлургия цветных металлов
Министерства образования и науки РФ,
год утверждения 29.07.2014
№ 33324

Заместитель директора
по учебной работе

Сергеева Э.В.

Разработчик: Биссинг А. С., преподаватель
физической культуры ГАПОУ СО «КИК»

Эксперт:
Методист ГАПОУ СО «КИК»

_____ Л.В. Якушева

« ____ » _____ 20 ____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

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 СПО 1 курса.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе занятий обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта группах ОФП не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления в соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Теоретические занятия 1.Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1,2
	Самостоятельная работа № 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	3	
Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		113	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практические занятия 2.Практическое занятия № 1 Выполнение построений, выполнение перестроений 3.Практическое занятие №2 Выполнение различных видов ходьбы. 4.Практическое занятие №3 Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.	6 2 2 2	 1,2,3 1,2,3 1,2,3
	Самостоятельная работа № 2 Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 5.Практическое занятие № 4 Техника бега на короткие дистанции.	16 2	 1,2,3

	6.Практическое занятие №5 Техника бега на средние дистанции.	2	1,2,3
	7.Практическое занятие №6 Техника бега на длинные дистанции.	2	1,2,3
	8.Практическое занятие №7 Техника бега по прямой и виражу.	2	1,2,3
	9.Практическое занятие №8 Техника бега на стадионе и пересечённой местности.	2	1,2,3
	10.Практическое занятие №9 Эстафетный бег.	2	1,2,3
	11.Практическое занятие № 10 Прыжки в длину.	2	1,2,3
	12.Практическое занятие №11 Кроссовая подготовка	2	1,2,3
	Самостоятельная работа № 3 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала Баскетбол 13.Практическое занятие №12 Перемещения по площадке. Ведение мяча. 14.Практическое занятие № 13 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой . 15.Практическое занятие № 14 Передачи мяча: от плеча, снизу, сбоку. 16.Практическое занятие №15 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. 17.Практическое занятие №16 Броски мяча по кольцу с места 18.Практическое занятие №17 Броски мяча по кольцу с места, в движении.	24 2 2 2 2 2	 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3

Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	19.Практическое занятие № 18 Тактика игры в нападении.	2	1,2,3
	20.Практическое занятие №19 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2	1,2,3
	21.Практическое занятие №20 Групповые и командные действия игроков.	2	1,2,3
	22.Практическое занятие №21 Тактика игры в защите в баскетболе.	2	1,2,3
	23. Практическое занятие №22 Групповые и командные действия игроков.	2	1,2,3
	24.Практическое занятие №23 Двусторонняя игра.	2	1,2,3
	Волейбол.	24	
	25.Практическое занятие № 24 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	1,2,3
	26.Практическое занятие № 25 Подача мяча: нижняя прямая.	2	1,2,3
	27.Практическое занятие №26 Подача мяча: нижняя боковая.	2	1,2,3
	28.Практическое занятие № 27 Подача мяча: верхняя прямая. верхняя боковая.	2	1,2,3
	29.Практическое занятие № 28 Приём мяча. Передачи мяча.	2	1,2,3
	30.Практическое занятие № 29 Нападающие удары.	2	1,2,3
	31.Практическое занятие №30 Блокирование нападающего удара.	2	1,2,3
	32.Практическое занятие №31 Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	1,2,3
	33.Практическое занятие №32 Тактика игры в защите	2	1,2,3
	34.Практическое занятие № 33 Тактика игры в нападении.	2	1,2,3
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	1,2,3
	35.Практическое занятие № 34	2	1,2,3

[illegible]

	Бег по пересечённой местности до 5 км. 47.Практическое занятие №46 Переходы с хода на ход.	2 2	1,2,3 1,2,3
	Самостоятельная работа № 5 Катание на лыжах/ коньках в свободное время	10	
2.6. Плавание	Содержание учебного материала Практические занятия 48.Практическое занятие №47 Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. 49.Практическое занятие №48 Старты в плавании: из воды, с тумбочки. 50.Практическое занятие №49 Поворот: плоский закрытый и открытый. 51.Практическое занятие № 50 Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. 52.Практическое занятие №51 Прикладные способы плавания. 53.Практическое занятие №52 Прыжки в воду	12 2 2 2 2 2 2 2	 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3
2.7.ВФСК ГТО	Самостоятельная работа №6 Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Содержание учебного материала. Практические занятия 54.Практическое занятие №53 ВФСК ГТО. Основные нормативы. Общая выносливость. 55.Практическое занятие №54 ВФСК ГТО. Основные нормативы. Скоростная выносливость. 56.Практическое занятие №55 ВФСК ГТО. Основные нормативы. Силовая выносливость, гибкость. 57Практическое занятие №56 ВФСК ГТО. Нормативы по выбору.	6 10 2 2 2 2	 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3

	Силовая выносливость. 58.Практическое занятие №57 ВФСК ГТО. Нормативы по выбору. Технические виды. Самостоятельная работа № 7 Выполнение испытаний комплекса ,развитие физических качеств 59.Дифференцированный зачёт	2 4 2	1,2,3
	Максимальная нагрузка Аудиторные занятия Самостоятельная работа	176 117 59	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения

1 – ознакомительный – (узнавание ранее изученных объектов и свойств)

2 – репродуктивный – (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3- продуктивный- (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, спортивной площадки, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, стойки

Оборудование для силовых упражнений, шведская стенка, скакалки

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с инвентарем, лыжные трассы

Для плавания: плавательный бассейн, оборудование для плавания: плавательные доски, круги, колобашки, ласты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство по обучению лёгкой атлетике. 2013г, 216с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : путь к здоровью и физическому совершенству. 2016г, 234с.
3. Плавание: начальное обучение. 2013г, 149с.
4. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. 2016г, 217с.
5. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>
6. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
7. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
8. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки Результатов обучения
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль. Практические задания. Индивидуальный контроль, Итоговый контроль, Сдача нормативов.
Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы	Тестирование, Индивидуальный контроль.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровни освоения категории «знать» и «уметь»

Формулировка результата	Показатели освоения	Уровни освоения
Уметь:		
-применять систему практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья	Отбирает алгоритм работы, выполняет задание по алгоритму;	Регулятивный ОК-3
-развивать и совершенствовать необходимые способности и физические качества и свойства личности	Активно участвует в приобретении индивидуального и коллективного практического опыта,	Эмоционально-психологический ОК-1; ОК-2
-использовать приобретенный опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей	Рационально использует технические, тактические и физические возможности своего тела для решения поставленных задач.	Аналитический ОК-5; ОК-6
		Самосовершенствования ОК-10
		Социально-коммуникативный

		<p>ОК-7</p> <p>Социально-коммуникативный ОК-7</p> <p>Социально-коммуникативный ОК-7</p> <p>Аналитический ОК-5; ОК-6</p>
<p>Знать:</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, и социальном развитии человека</p> <p>-социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни</p> <p>-о влиянии физических упражнений на развитие физических качеств и способностей человека</p>	<p>Дает определения основных понятий и категорий</p> <p>Самостоятельно объясняет (трактует) роль физической культуры и спорта в жизни человека и общества. Понимает значение здорового образа жизни</p> <p>Классифицирует физические упражнения,</p> <p>Дает определения базовых понятий . Характеризует различные виды упражнений и проводит их сравнительный анализ. Самостоятельно комбинирует и систематизирует информацию Проявляет интерес к изучаемому материалу</p> <p>Проявляет интерес к условиям формирования личности,</p>	<p>Регулятивный ОК-3</p> <p>Творческий ОК-9</p> <p>Эмоционально-психологический ОК-1; ОК-2</p> <p>Регулятивный ОК-3</p> <p>Самосовершенствования ОК-10</p> <p>Регулятивный ОК-3</p> <p>Аналитический ОК-5; ОК-6</p> <p>Эмоционально-психологический ОК-1</p>

	<p>свободы и ответственности Самостоятельно анализирует особенности формирования собственной личности</p> <p>Характеризует проблемы знания. Самостоятельно анализирует проблему, проявляет к ней интерес ,ищет пути ее решения</p>	<p>Регулятивный ОК-3</p> <p>Регулятивный ОК-3 Аналитический ОК-5; ОК-6</p> <p>Творческий ОК-9</p> <p>Эмоционально- психологический ОК-9</p> <p>Эмоционально- психологический</p>
--	--	--

Требования
к деятельности обучающегося по уровням освоения (по общим компетенциям,
знаниям, умениям) дисциплины «Физическая культура»

Регулятивный	<p>ОК2.Последова-тельно выполняет задание по алгоритму</p> <p>ОК2.Рациональ-но распределяет время на выполнение задания</p> <p>ОК3. Проявляет ответственность и дисциплинированность при освоении материала</p>	Демонстрирует теоретические знания и методические умения	<p>Показывает соответствующие приемы,способы выполнения для достижения результата</p> <p>Ориентируется в основных методах обеспечивающих достижение результатов;</p> <p>Проявляет способности последовательно выполнять задания по заданному алгоритму</p>	<p>Характеризует физическую культуру как область человеческого знания</p> <p>Обладает необ-ходимыми знаниями практическими умениями для решения поставленных задач</p>	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p>
Социальный	<p>ОК4.Работает с дополнительны-ми источниками по поиску материала и дополнительной информации по современным проблемам физической культуры и спорта</p> <p>ОК5.Использует ИКТ для поиска и систематизации материала</p> <p>ОК6,ОК7.</p> <p>Взаимодействует с преподавателем и студентами в группе</p>		<p>Находит и использует информацию о современных формах и методах физической культуры и спорта из различных источников</p> <p>Использует ИКТ для поиска и систематизации материала</p> <p>Взаимодействует с преподавателем и студентами в группе</p>	<p>Находит и использует материал из дополнительных источников</p> <p>Демонстрирует способности использования ИКТ для поиска материала</p>	<p>ОК-4</p> <p>ОК-5</p> <p>ОК-6</p> <p>ОК-7</p>

Аналитический	<p>ОК5.Аргументирует, обосновывает, объясняет знания и умения необходимые в учебной деятельности</p> <p>ОК6.Выполняет сравнительный анализ</p>	Выделяет основные ошибки и неточности при выполнении и находит пути их исправления	<p>Проводит сравнительный анализ техники упражнений и тактических действий</p> <p>Выполняет сравнительный анализ</p>		ОК5, ОК-6
Творческий	<p>ОК9.Развивает творческое, креативное мышление и деятельность в стандартных и нестандартных ситуациях; в необходимых случаях умения самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.</p> <p>Предлагает варианты решения этих задач</p>	Самостоятельно объясняет, комбинирует известные факты, понятия, особенности бытия, познания, ценностей	Самостоятельно решает проблемную ситуацию путем выбора необходимой методики освоения	Самостоятельно проводит анализ своей деятельности,находит проблему и пути ее решения	ОК-3 ОК-9

Фонд оценочных средств

№ раздела	№ темы	Оценочные средства	Формы оценивания	
Основы физической культуры	Т.1.1	Иметь представление об роли физической культуры в развитии человека, формах здорового образа жизни	Презентация Доклад Сообщение	OK1 OK2 OK3
Учебно-тренировочная деятельность	Т.2.1.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжок в длину с места, метание гранаты	Выполнение норматива	OK3 OK5
	Т.2.2	Знания правил баскетбола, волейбола. Выполнение нормативов по спортивным играм	Выполнение норматива Сообщение	OK 5 OK2 OK3
	Т.2.3	Техника передвижений на лыжах различными способами. Знание правил соревнований	Сообщение Демонстрация техники передвижения Выполнение норматива	OK3 OK5
.	Т.2.4.	Техника плавания различными способами	Демонстрация техники Выполнение норматива	OK3 OK5
	Т.2.5.	Составление комплексов ОРУ Выполнение тестов	Сообщение Выполнение норматива	OK3 OK5
Итог		Дифференцированный зачет	Теория Нормативы Тесты	OK3 OK10 OK5

Дифференцированный зачет

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются по трем разделам: теоретическому, методико-практическому и учебно - тренировочному. Теоретические и методические знания, методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического использования.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Итоговый контроль проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам. Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»). В оценке учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов.

Критерии оценки качества усвоения пройденного материала:

Уровень	Предметно - информационная	Деятельностно – коммуникативная	Ценностно - ориентационная
1 уровень – неудовлетворительный	Знания слабые, хаотичные, неглубокие (на уровне отдельных фактов)	Отсутствуют навыки работы с источниками, речь невнятная.	Отсутствуют собственные оценки, суждения. Нет аргументированных выводов
2 уровень – удовлетворительный	Знания слабые (на уровне отдельных фактов), однако есть попытки их связать в единое целое.	Присутствуют слабые навыки работы с источником, мировоззренческой культуры	Присутствуют попытки дать оценки событиям и явлениям, но данные оценки неточны, несистемны, неглубоки.
3 уровень – хороший	Достаточно полное представление и знания программного материала, ясное изложение методики достижения результата	Умение работать с источником, анализировать и оценивать результаты деятельности. Наличие грамотной речи.	Присутствуют собственные суждения о способах решения поставленных задач.
4 уровень - отличный	Высокий уровень знаний основных понятий, методик по всем разделам дисциплины. Четкое изложение необходимых методик для поддержания здоровья и физического	Высокие деятельностно – коммуникативные качества: выявлять сходства и различия в источниках, давать им оценку с точки зрения мировоззрения и этических позиций окружающих людей,	Присутствуют собственные суждения о необходимости ведения здорового образа жизни, желание совершенствовать свои физические возможности и качества,

	совершенствования студентов.	общества в целом, государств и политических режимов	проявление интереса к различным формам занятий физической культуры и спорта
--	------------------------------	---	---

Вопросы для промежуточной аттестации (к дифференцированному зачету)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физические способности человека и их развитие.
5. Основы физической и спортивной подготовки.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
9. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направления коррекции этих состояний.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
11. Основы методики судейства в игровых видах спорта.
12. Основы методики судейства в легкой атлетике.
13. Методика организации и проведения туристического похода.
14. Основы методики судейства лыжного спорта.
15. Основы методики судейства по плаванию.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую выносливость: бег 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
Юноши- подтягивание на перекладине;
Девушки- сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: 12-минутный тест Купера.
4. Тесты по профессиональной физической подготовке.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки)- без учета времени
2. Тест Купера.
3. Прыжок в длину с места (юноши и девушки)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши)
6. Плавание 50 м (юноши и девушки)-без учета времени.
7. Ходьба на лыжах 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину.
9. Поддача волейбольного мяча через сетку.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Упражнение	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег (мин., сек.,) 100 метров	14.5	15.0	15.5	16.8	17.5	18.2
500 метров	1.30	1.40	1.50	1.55	2.05	2.15
1000 метров	3.20	3.40	4.00			
2000/3000 метров	13.30	14.30	15.30	11.00	11.30	12.00
Прыжок в длину с места	220	210	200	170	160	150
Подтягивание	10	8	6			
Упражнение на пресс				35	30	25
Плавание	48.0	54.0	6/y	60	75	6/y
Бег на лыжах 3/5 км	25.30	26.30	28.30	18.00	19.30	22.00
Марш бросок 3км				19.00	21.00	23.00
Марш бросок 6 км	30.00	32.00	34.00			
Тесты по ПШФП						

5 СТУПЕНЬ ВФСК ГТО (16-17 лет юноши и девочки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км	25,40	25,00	23,40	-	-	-

	(мин., сек.)						
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересечённой местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов), в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Для занятий лёгкой атлетикой и ОФП:

Упражнения зарядки включают в себя все движения человеческого тела, сначала выполняются простые, затем сложные, начинаем зарядку с потягивания, движения в шейном отделе позвоночника, плечевой пояс и руки, затем упражнения для туловища, круговые движения тазом, заканчиваем комплекс нижними конечностями, прыжками. Каждое упражнение выполняется 8-12 раз. Начинается и заканчивается зарядка ходьбой на месте.

Занятие должно содержать общие(выполняемые за зачёт серии занятий) и частные (выполняемые в течении одного) задачи. Иметь правильную методическую направленность, носить воспитывающий характер, содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, сочетаться с предыдущими и следующими занятиями.

Занятия должно состоять из трёх частей: подготовительный (разминка), основной и заключительной. Подготовительная часть решает задачи функциональной подготовки организма к предстоящей работе. Сюда включают пробежку медленным бегом, комплекс ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Длительность бега зависит от погоды и продолжается от 5 до 15 минут, комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) задействуют все группы мышц, и подбирается с учётом предстоящей основной работы. Беговые упражнения готовят мышцы и связки к интенсивной работе.

В основной части занятия решаются воспитание физических качеств и совершенствования техники физических упражнения: упражнения для совершенствования техники двигательного действия, воспитание физических качеств (быстроты, координация и др.), воспитание силы, воспитание выносливости. Используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслаблений.

Для занятий спортивными играми:

Игровику необходимо быть атлетичным, обладать высокой двигательной активностью, предельно мобилизовать функциональные возможности и скоростно-силовые качества. Поэтому важное место в подготовке игроков занимает физическая подготовка. Задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья и его развития, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств. При самостоятельной работе по укреплению здоровья применяются все виды физических упражнений и мероприятия по закаливанию.

Повышение функциональных возможностей осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, атлетическая подготовка, игровая ловкость).

Техническая и тактическая подготовка обеспечивается изучением правил техники и тактики игры в опробование игровых приёмов в игровых ситуациях, соревнованиях.

Для лыжных гонок:

Самостоятельные занятия учащихся лыжными гонками организуются в целях закрепления и совершенствования освоенных навыков передвижения на лыжах; воспитание необходимых физических качеств; повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов. Самостоятельные занятия могут проводиться учащимся в различных формах: эпизодические домашние задания, занятия УСГ лыжника-гонщика, проведение самотренировок, разминка перед соревнованием.

Начинать самостоятельные занятия следует с включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики нескольких общеразвивающих и специальных упражнений лыжника-гонщика. Увеличивая количество таких упражнений, усложняя их (применяя отягощение и др.), можно постепенно перейти к занятиям УСГ лыжника-гонщика.

В зависимости от времени года её средствами могут быть ходьба, бег, обще развивающих и специальных упражнения, гимнастика, вело прогулка, спортивные игры и, конечно, передвижение на лыжах.

Самотренировка это высшая форма занятия учащихся в лыжных гонках. Она проводится 1-3 раза в неделю.

Для занятий по плаванию:

Плавание – вид спорта, в котором самостоятельные занятия имеют ограниченные применения, особенно для неумеющих плавать. Однако это не значит, что учащиеся не могут самостоятельно выполнять некоторые упражнения, способствующие овладению техникой отдельных способов плавания, проводить занятия для повышения общей и специальной физической подготовленности, для воспитания необходимых пловцу физических и морально-волевых качеств.

Самостоятельные занятия по плаванию могут проводиться в различных формах: выполнения домашнего задания, проведение утренней гигиенической и специализированной гимнастики, самостоятельных тренировок.

При наличии условий пловец может проводить УСГ на берегу водоёма или в плавательном бассейне, что позволяет выполнять не только значительный объём общеразвивающих и специальных упражнений пловца, но также отдельные упражнения в воде, поплавать.

Если вы не умеете плавать начинайте упражнения для освоения с водой. После этого научитесь движениям руками и ногами, выполняя которые вы могли бы продвигаться вперёд, не касаясь дна. Затем приступите к изучению одного из простейших способов плавания: кроль без выноса рук, брасс с укороченными гребковыми движениями, плавание на боку без выноса руки над водой и др.

Все способы плавания изучаются примерно в такой последовательности: изучение техники движения ногами, изучение техники движения руками, согласование движений ног с дыханием, согласование движений рук и ног, общее согласование рук, ног и дыхания.

Большинство движений пловца предварительно изучается на суше в различных положениях: сидя, лёжа, стоя. Однако не следует слишком длительно задерживать на выполнении этих упражнений, так как весь процесс овладения техникой спортивного плавания осуществляется главным образом в воде.

Упражнения в воде целесообразно вначале выполнить с поддерживающими средствами (круги, доски и др.). Использование поддерживающих средств позволяет пловцу сосредоточить внимание на выполнении выполняемых движений, способствует правильному освоению их техники. Освоим технику движений в облегчённых условиях (на суше, стоя на дне, у бортика и др.), приступают к её совершенствованию на небольших, а затем и на значительных отрезках дистанции.

ЛИСТ ОЦЕНКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ОСВОЕНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Группа 2-ТОРА-13, дата 20.06.2015 г. Дисциплина «Информатика и ИКТ»

№	Ф.И.О.	Общие компетенции (признаки проявления)			ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА
---	--------	---	--	--	-----------------

п/п	студентов	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результаты деятельности команды.	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Сумма проявленных признаков	Оценка по 4-х бальной шкале	Дескриптивная (описательная) оценка
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													

Критерии оценивания: 0 - не проявился, 1 – проявился частично, 2 – проявился полностью

ПРИМЕР!!! Вставить в программу без ФАМИЛИЙ!!! Рейтинговые баллы поместить после таблицы

86-100% - 5 баллов;

71-85% - 4 балла и т.д. см. распредел. Оценочных баллов