МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: **35. 01.14. Мастер по ТО и ремонту МТП**

3 курс, группа 31-М

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35. 01.14. Мастер по ТО и ремонту МТП ,утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г.№ 709 (базовая подготовка),

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ«ФИРО» ,от 23 июля 2015г.)

-рабочей программы воспитания УГС 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство по профессии 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно - тракторного парка».

**Разработчик:** Пономарева Арина Юрьевна преподаватель Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии СПО35.01.14 Мастер по ТО и ремонту МТП(базовая подготовка)**.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования реализуемого а пределах ОПОП СПО.

* 1. ***Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***: общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является УД обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

***1.3 Цели и задачи УД.***

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **Личностных (ЛР УД):**

ЛР УД 1 -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР УД 2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР УД 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР УД 5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР УД 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР УД 9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР УД 10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

ЛР УД 11 - потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР УД 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **Метапредметных (МР):**

МР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* **Предметных (ПР):**

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 -Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 -Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2.1. **Обучающийся, освоивший учебную дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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 её достижения. определённых руководителем.

ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний ( для юношей)

2.2. **Синхронизация образовательных результатов (ЛР УД ,ПР,МР, ОК )**

**ФГОС СОО и ФГОС СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностный**  | Умение оценивать результат своей деятельности и деятельности одногруппников | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| -Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников-Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | **ОК 6** | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами |
| **Метапредметный** | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| **ОК 5** | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| **Предметный** | -Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **ОК 1** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе |  |
| практические занятия |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| Промежуточная аттестация  | Дифференцированный зачет  |

3.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом** |
| 1. | Формы и содержание самостоятельных занятий |  | 2 | 2 |
| 2 | Утренняя гигиеническая гимнастика | Самостоятельная работа обучающихся:выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 | 2 |
| 3. | Упражнения различной направленности | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2 | 2 |
| 4. | Комплекс утренней гимнастики | Самостоятельная работа обучающихся:выполнение комплекса утренней гимнастики | 2 | 2 |
| 5.  | Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена | Постепенность в повышении интенсивности нагрузки. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Все упражнения должны быть доступными в выполнении. | 2 | 2 |
| 6. | Ходьба | Самостоятельная работа обучающихся:ходьба, как средство сохранения здоровья | 2 | 2 |
| 7. | Коррекция фигуры | Комплекс упражнений направленный на коррекцию фигуры. | 2 | 2 |
| 8. | Ходьба по ступенькам или в гору | Самостоятельная работа обучающихся:выполнение ходьбы по ступенькам или в гору. | 2 | 2 |
| 9. | Признаки утомления | Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 2 | 2 |
| 10. | Спортивная ходьба | Самостоятельная работа обучающихся:выполнение спортивной ходьбы. | 2 | 2 |
| 11. | Тесты для определения оптимальной нагрузки | Четыре зоны интенсивности нагрузок: нулевая зона, первая тренировочная зона, вторая тренировочная зона, третья трениировочная зона. | 2 | 2 |
| 12. | Скандинавская ходьба | Самостоятельная работа обучающихся:выполнение скандинавской ходьбы. | 2 | 2 |
| **Раздел 2 Самоконтроль и контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств** |
| 13. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Оценка морфофункционального состояния организма - один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. | 2 | 2 |
| 14. | Утренняя гимнастика | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики | 2 | 2 |
| 15. | Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физкультурой | Тест К.Купера для определения подготовленности сердечно-сосудистой системы. Тест с приседаниями Н.М.Амосова. | 2 | 2 |
| 16. | Бег на месте | Самостоятельная работа обучающихся: отработка бега на месте | 2 | 2 |
| 17. | Методы стандартов | Для проведения контроля интенсивности нагрузки каждому необходимо знать свою верхнюю и нижнюю границы пульса, а так же его оптимальную величину колебания. Многочисленными исследованиями по измерениям ЧСС установлена минимальная интенсивность физической нагрузки для разного возраста занимающихся. | 2 | 2 |
| 18. | Аэробный бег | Самостоятельная работа обучающихся:аэробный бег для коррекции фигуры. | 2 | 2 |
| 19. | Определение уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Комплекс упражнений для определения уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2 | 2 |
| 20. | Бег трусцой | Самостоятельная работа обучающихся : отработка техники бега трусцой. | 2 | 2 |
| 21. | Техника спортивной ходьбы | Комплекс упражнений на выполнение техники спортивной ходьбы. | 2 | 2 |
| 22. | Спортивная ходьба | Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники спортивной ходьбы | 2 | 2 |
| **Глава 3. Лыжная подготовка** |
| 23. | Способы ходов | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование скользящего шага( передвижение без палок) | 2 | 2 |
| 24 | Катание на лыжах попеременным двухшажным ходом | Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники попеременного двухшажного хода. | 2 | 2 |
| 25. | Подъём в гору и скоростной спуск с горы | Отработка различных способов подъёма и спуска с горы. | 2 | 2 |
| 26. | Техника лыжных ходов | Совершенствование техники спусков и торможений. Эстафета. Зачёт. | 2 | 2 |
| 27. | Отработка техники конькового хода | Самостоятельная работа обучающихся: катание на лыжах коньковым ходом. | 2 | 2 |
| 28. | Отработка техники скользящего хода | Самостоятельная работа обучающихся: катание на лыжах скользящим ходом. | 2 | 2 |
| **Раздел 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности в деятельности специалиста.** |
| 29. | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности | Комплекс производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| 30. | Производственная гимнастика | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| 31. | Динамика работоспособности в период экзаменационной сессии. | Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | 2 | 2 |
| 32. | Комплекс упражнений производственной гимнастики | Самостоятельная работа обучающихся : выполнение упражнений производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| 33. | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | Комплекс упражнений на снятие усталости. | 2 | 2 |
| 34. | Мышечная релаксация | Значение мышечной релаксации. Комплекс упражнений для мышечной релаксации. | 2 | 2 |
| 35. | Утренняя гигиеническая гимнастика | Самостоятельная работа обучающихся:Выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 2 | 2 |
| 36. | Аутотренинг. | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | 2 |
| 37. | Режимы суточной двигательной активности | Оптимальные режимы суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 2 | 2 |
| 38. | Комплекс упражнений на снятие усталости | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса упражнений на снятие усталости. | 2 | 2 |
| 39. | Общеразвивающие упражнения | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Посещение секции. | 2 | 2 |
| 40. | Дифференцированный зачёт. | Сдача норм. | 2 | 2 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 80 |  |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 40 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  |  |  |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет,

 - спортивный зал,

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

- лыжный инвентарь,

- мячи волейбольные и баскетбольные,

- гантели,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастические маты,

- тренажёры.

4.2. **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 — Текст : электронный
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

Интернет -ресурсы

1. www.ГТО.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.  | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ
 | Устный опрос, собеседование. |

**Установление междисциплинарных связей между УД, другими УД и ПМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметное содержание УП | Образовательные результаты | Наименование УД, ПМ | Варианты междисциплинарных заданий |
|

|  |
| --- |
| Средства физической культуры врегулировании работоспособности |

 |

|  |
| --- |
|  |

ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Биология | Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры(индивидуальный проект). |
| Охрана труда | Составление комплекса физических упражнений для производственной гимнастики; выполнение комплекса физических упражнений для производственной гимнастики, обоснование направленности физических упражнений (практическое занятие) |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Основы безопасности жизнедеятельности.Охрана труда | Режим дня, труда и отдыха, двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности (индивидуальный проект).Подбор физических упражнений, форм двигательной активности, используемых в режиме дня, с учётом специфики данной профессии. |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Профессия : 35.01.14 Мастер по ТО и ремонту МТП***

***3 курс, группа 31-М***

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств** | 23 |
|  | 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 23 |
|  | 1.2 Формы промежуточной аттестации | 28 |
|  | 1.3 Описание процедуры аттестации | 28 |
|  | 1.4 Критерии оценки на аттестации | 28 |
| **2. Комплект «Промежуточная аттестация»** | 28 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

В процессе освоения УД Физическая культура изучаются темы : основы здорового образа жизни, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, средства физической культуры в регулировании работоспособности; физическая культура в профессиональной деятельности , гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины физическая культура являются личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Таблица 1. Формы и методы контроля и оценки дидактических единиц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.  | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ
 | Устный опрос, собеседование. |

Оценка освоения УД предусматривает использование пятибалльной системы оценки

1.2 ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 2. Запланированные формы промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ семестра** | **Формы промежуточной аттестации** | **Форма проведения** |
| 6 | Дифференцированный зачёт | Теоретическая и практическая часть |

1.3.ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАЧЁТА

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.
3. Составить комплекс производственной гимнастики.
4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

1.4. Критерии оценки на зачёте ( теоретическая часть)

Оценка 5-12 упражнений.

Оценка 4-8 упражнений.

Оценка 3-5 упражнений

**2. Комплект «Промежуточная аттестация»**

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скорост-ные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |