МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**Методические материалы
ПО ОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для участия в конкурсе
«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине
«Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Приволжский |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | Внедрение федерального пакета методических разработок для обновления практики подготовки по общеобразовательным дисциплинам с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования |
| ID ФПП | 515 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Лыткина Валентина Михайловнаvalentinalytkina17@gmail.com89376435442 |
| Наименование специальности | 09.02.06 Сетевое и системное администрирование |

Москва ИРПО

2022 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: технологический**

**для профессиональных образовательных организаций**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

* 1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие** | **Дисциплинарные**  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* мотивация к обучению и личностному развитию;
* сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности
 | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
* иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
 |
| ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* мотивация к обучению и личностному развитию;
* сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;
* способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
* овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
 | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
* иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
 |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* мотивация к обучению и личностному развитию;
* сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
* овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
 | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
* иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
 |
| ПК 3.3 Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать сетевые конфигурации | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* мотивация к обучению и личностному развитию;
* сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
* овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
 | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК 3.5 Организовывать инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, осуществлять контроль оборудования после его ремонта | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* мотивация к обучению и личностному развитию;
* сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
* овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
 | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
* иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **108** |
| **В т.ч.** |  |
| **Основное содержание** | **78** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 70 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** | **28** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 22 |
| ***Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)*** | **2** |

ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | **14** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Основное содержание** | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. |  |
| 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

*(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* |  |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой |  |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.  |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. |
| 4. Физические качества, средства их совершенствования |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **6** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |  |
| **Тема 1.6**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки |  |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. |  |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **92** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Методико-практические занятия** | **22** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **22** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложенияОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Практические занятия**Освоение лечебной ходьбы с упражнениями(терренкур)Освоение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложений с предметом  |  |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Практические занятия**Освоение методики выполнения комплексов ОФП для подготовки к сдачи ГТО |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала**. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **2** |   ОК 01, ОК 04,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Практические занятия**Применение методов самоконтроля при беге невысокой интенсивности (джоггинг ) |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Практические занятия**Освоение комплексов производственной гимнастики на блочных тренажерах с учетом специфики будущей профессии |  |
| Освоение комплексов упражнений со свободными весами(штанги,гантели, гири) с учетом специфики будущей профессии |  |
| **Тема 2.5**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала**Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | **10** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК 3.3, ПК 3.5***  |
| **Практические занятия** | 10 |
| Освоение комплексов упражнений производственной гимнастики для укрепления верхнего плечевого пояса.(стретчинг)Освоение комплексов упражнений йога для укрепления мышц спины и животаОсвоение комплексов упражнений суставной гимнастики для укрепления мышц рук и ногОсвоение комплексов антистрессовой пластической гимнастики для укрепления осанкиОсвоение комплексов упражнений дыхательной гимнастики по Стрельниковой |  |
| **Основное содержание** | **70** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | **70** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,*[[1]](#footnote-1)*развитие основных физических качеств |  |
| ***2.7. Гимнастика (практические занятия 14-21)*** | **16** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |  |
| 15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |
| **Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| **Практические занятия** | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) |  |
| 17.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) |
| 18.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.
 | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна
 | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой
 | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | **6** |
| 19.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |
| 20.Совершенствование акробатических элементов |
| 21.Освоение и совершенствование акробатической комбинации(последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.  | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Тема 2.7 (4)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. |  |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма(дыхательной, сердечно-сосудистой). |
| Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |
| **Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| **Тема 2.7 Самбо (6)** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры. |  |
| ***2.8 Спортивные игры (практические занятия 22-29)*** | **18** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| 22. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |  |
| 23.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника |
| 24. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 25.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).  |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Практические занятия** | 8 |
| 26-27.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  |
| 28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 29.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол  | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона |
| **Тема 2.8 (5)** Теннис  | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки:«разножка»(серия«разножек»);«лягушка»;в«стартовое»положение;через«коридор»и т.п.Выпады: (вперед, в сторону, назад).Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления;«семенящий».Подача, приём подачи (свеча). |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |
| **Тема 2.8 (6)** Хоккей | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой.Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 30.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика*(практические занятия 31-4)* | **Содержание учебного материала** | **20** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 20 |
| 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  |
| 32. Совершенствование техники спринтерского бега |
| 33-34. Совершенствование техники (кроссового бега[[2]](#footnote-2), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |
| 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |
| 38.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
| 39-40.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| **Тема 2.10** Плавание | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 12 |
| 41-42.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания(кроль на груди, на спине; брасс) |  |
| 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов |
| 44.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего |
| 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | ***2*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | ***108*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет«спортивный зал», оснащенный оборудованием: спортивным инвентарем и техническими средствами обучения: щит баскетбольный игровой; ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, граната для метания, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3, стеллаж для хранения лыж, аптечка медицинская, сетка заградительная, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка результатов** освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[[3]](#footnote-3), 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника
 |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ПК 2.2. Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения | Р 1, Темы 1.5, 1.6Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | * выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств
* выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах
* выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта
* выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств
 |
| ПК 2.3. Проводить подготовку к инвентаризации и проверку действительного соответствия фактических данных инвентаризации данным учета | Р 1, Темы 1.5, 1.6Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 |
| ПК 4.6. Анализировать финансово-хозяйственную деятельность, осуществлять анализ информации, полученной в ходе проведения контрольных процедур, выявление и оценку рисков; | Р 1, Темы 1.5, 1.6Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | **Физическая культура** |
| Профессия | 09.02.06 Сетевое и системное администрирование |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия  | Освоение комплексов упражнений со свободными весами (штанги, гантели, гири) с учетом специфики будущей профессии |
| Содержание темы  |  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| Тип занятия | Практическое занятие  |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальный метод, выполнение индивидуальных заданий, решение проблемных ситуаций. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| ***1. Организационный этап занятия*** |
|  | Приветствие студентов. Проверяет готовность обучающихся к занятию. Озвучивает тему, цель и задачи учебного занятия.Создаёт эмоциональный настрой на достижение цели и задачи занятия. | Приветствие преподавателя |  |  |
| ***2. Основной этап занятия*** |
| *Мотивационно-целевой* | Акцентирует внимание на выполнения техники лечебной ходьбы(терренкур) | Освоение техники лечебной ходьбы терренкур | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  |  |
|  | Акцентирует внимание на выполнении техники бега невысокой интенсивности (джоггинг) | Освоение техники бега невысокой интенсивности. |  |
|  | Демонстрирует ОРУ с элементы производственной суставной гимнастики | Выполняют ОРУ с элементы производственной суставной гимнастики |  | Текущий контроль |
| *Новый материал*  | Объясняет методику выполнения самостоятельных заданий в режиме круговой тренировки. | Выполняют тестовые упражнения требований норм ГТО | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  |  |
|  | - Демонстрация тестовых заданий норм ГТО- Озвучивает количество станций в системе круговой тренировке .- Озвучивает рациональную организацию труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактику переутомления .- Акцентирует внимание на определении принадлежности к выбранной профессии групп труда.-Формирует подбор физических упражнений, количество повторений для круговой тренировки.- Корректирует технику выполнения упражнений.- Выполняет страховку. | - Принимают к сведению показанные задания.-Производят деление на подгруппы по станциям.- Выполняют задания.- Осваивают технику выполнения тестовых заданий.- Осуществляют самоконтроль индивидуальных показателей здоровья.- Отвечают на вопросы. | Текущий контроль |
| ***3. Заключительный этап занятия*** |
| *Рефлексивно-оценочный этап* | Акцентирует внимание на выполнение элементов дыхательной гимнастики. | Осваивают технику дыхательной гимнастики (по Стрельниковой А.Н.) | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  | Групповое задания |
| Ответы на задаваемые вопросы | Получение домашнего задания |  | Индивидуальное задание |
| *Итог урока*1. Что мы сегодня изучали?2. Что узнали нового на уроке? |  |  |  |
| ***4. Задания для самостоятельного выполнения*** |
|  | Самостоятельное выполнение комплекса производственной гимнастики для профилактики переутомления по выбранной профессии |  |  |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | **Физическая культура** |
| Профессия | 09.02.06 Сетевое и системное администрирование |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия  | Физическая культура в режиме трудового дня |
| Содержание темы  |  Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |
| Тип занятия | Теоретическое занятие  |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальный опрос, выполнение индивидуальных заданий, решение проблемных ситуаций. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| ***1. Организационный этап занятия*** |
|  | Приветствие студентов. Проверяет готовность обучающихся к занятию. Озвучивает тему, цель и задачи учебного занятия.Создаёт эмоциональный настрой на достижение цели и задачи занятия. | Приветствие преподавателя |  |  |
| ***2. Основной этап занятия*** |
| *Мотивационно-целевой* | Просмотр видео ролика «Производственная гимнастика.»<https://youtu.be/z0VfwR7UA1k> | Освоение просмотренного материала | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  |  |
|  | Формулировка круга вопросов, которые выводят на тему и цели занятия | Формулируют тему. Формулируют вопросы для исследования. | опрос |
| *Новый материал* | Объяснение нового материала | Конспектирование, ответы на контрольные вопросы | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  |  |
|  | - Демонстрация форм и средств для производственной гимнастики.- Озвучивает зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.- Озвучивает рациональную организацию труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактику переутомления .- Акцентирует внимание на определении принадлежности к выбранной профессии групп труда.-Формирует подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики- Корректирует ответы студентов. | - Записывают формы и средства.- Составляют режим труда в профессиональной деятельности.-Определяют группу труда к выбранной профессии- Выполняют задание и представляют Составленный комплекс физический упражнений для проведения производственной гимнастики- Отвечают на вопросы. |  |
| ***3. Заключительный этап занятия*** |
| *Рефлексивно-оценочный этап* | Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности на учебном занятии. | Формулируют выводы по уроку | ОК 01, ОК 04,ОК 08,*ПК 3.3, ПК 3.5*  | индивидуальные задания |
| Ответы на задаваемые вопросы | Запись домашнего задания |
| *Итог урока*1. Что мы сегодня изучали?2. Что узнали нового на уроке? |  |  |
| ***4. Задания для самостоятельного выполнения*** |
|  | Самостоятельное выполнение комплекса производственной гимнастики для профилактики переутомления по выбранной профессии |  |  |  |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: технологический**

**для профессиональных образовательных организаций**

**Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» УД*.*

Настоящий комплект ФОС входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) для специальности: ***09.02.06 Сетевое и системное администрирование,*** реализуемые в ГБПОУ «ПГК».

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для проведения аттестации в форме дифференцированного зачета/зачета.

Структура комплекта контрольно-оценочных средств, порядок разработки, согласования и утверждения регламентированы документированной процедурой «Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденной в колледже.

Содержание фонда оценочных средств включает в себя:

* материалы для проведения рубежного контроля по дисциплине «Физическая культура» (точек рубежного контроля) в форме контрольных нормативов в соответствии с календарно-тематическим планом и образовательным маршрутом дисциплины, которые являются обязательной частью настоящего комплекта ФОС и хранятся у председателя ПЦМК.

Настоящий комплект ФОС по дисциплине «Физическая культура» содержит материалы по 5 точкам рубежного контроля (ТРК) которые проводятся на профессионально ориентированных практических занятиях и учебно-тренировочных занятиях.

**Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

**Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

**Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

**Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практические занятия.

**Тема 2.7** Гимнастика.

**Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика.

**Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика.

**Тема 2.7 (3)** Акробатика.

**Тема 2.7 (4)** Аэробика

**Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика

**Тема 2.7** (6)Самбо

***2.8 Спортивные игры***

**Тема 2.8 (1) Футбол**

**Тема 2.8 (2)** Баскетбол.

**Тема 2.8 (3)** Волейбол

**Тема 2.8 (4)** Бадминтон

**Тема 2.8 (5)** Теннис.

**Тема 2.8 (6)** Хоккей

**Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

**Тема 2.9** Лёгкая атлетика

**Тема 2.10** Плавание

**Используемые термины и определения, сокращения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УД | **–** | учебная дисциплина; |
| МДК  | **–** | междисциплинарный курс; |
| ППССЗ | **–** | Программа подготовки специалистов среднего звена; |
| ФОС | **–** | Фонд оценочных средств ; |
| ФГОС  | *–* | Федеральный государственный образовательный стандарт; |
| ОК  | **–** | общие компетенции; |
| ПК | **–** | профессиональные компетенции |

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

**ПО ТЕКУЩЕЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УД/МДК**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ** | **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ** |
| **Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** |  |
| **Тема 1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта | Текущий контроль |
| **Тема 1.2.** Здоровье и здоровый образ жизни | Текущий контроль |
| **Тема 1.3** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Текущий контроль |
| **Тема 1.4** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. | Текущий контроль |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | Текущий контроль |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Текущий контроль |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой |  |
| Практические занятия1.Освоение лечебной ходьбы с упражнениями(терренкур)2.Освоение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложений с предметом  | Текущий контрольКонтрольный норматив |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». |  |
| 1.Освоение методики выполнения комплексов ОФП для подготовки к сдачи ГТО | Текущий контрольКонтрольный норматив |
|  **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  |
|  1.Применение методов самоконтроля при беге невысокой интенсивности (джоггинг ) | Текущий контрольКонтрольный норматив |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач |  |
| Практические занятия.1.Освоение комплексов производственной гимнастики на блочных тренажерах с учетом специфики будущей профессии | Текущий контрольКонтрольный норматив |
| 2.Освоение комплексов упражнений со свободными весами(штанги,гантели, гири) с учетом специфики будущей профессии | Рейтинговая оценка |
| **Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. |  |
| Практические занятия.1. Освоение комплексов упражнений производственной гимнастики для укрепления верхнего плечевого пояса.(стретчинг)2.Освоение комплексов упражнений йога для укрепления мышц спины и живота3.Освоение комплексов упражнений суставной гимнастики для укрепления мышц рук и ног4.Освоение комплексов антистрессовой пластической гимнастики для укрепления осанки 5. Освоение комплексов упражнений дыхательной гимнастики по Стрельниковой | Текущий контрольКонтрольный норматив |
| **Учебно-тренировочные занятия** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. |  |
| Практические занятия.**Тема 2.7** Гимнастика.**Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика.**Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика.**Тема 2.7 (3)** Акробатика.**Тема 2.7 (4)** Аэробика**Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика**Тема 2.7** (6)Самбо ***2.8 Спортивные игры*****Тема 2.8 (1) Футбол****Тема 2.8 (2)** Баскетбол.**Тема 2.8 (3)** Волейбол**Тема 2.8 (4)** Бадминтон**Тема 2.8 (5)** Теннис.**Тема 2.8 (6)** Хоккей**Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.**Тема 2.9** Лёгкая атлетика**Тема 2.10** Плавание | Текущий контрольКонтрольный норматив |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине**  | Дифференцированный зачёт |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **должен обладать** предусмотренными ФГОС по специальности ***09.02.06 Сетевое и системное администрирование,*** следующими умениями и знаниями и подлежат проверке в ходе выполнения ПЗ и ТРК (см. таблица 1)

*Таблица 1*

**Матрица соответствия оценочных материалов образовательным результатам УД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формулировка умения/знания** | **Название темы учебного занятия, на котором проверяется образовательный результат** | **№ ТРК** |
| * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
* иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
 | **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой**Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».**Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.**Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.Практические занятия.**Тема 2.7** Гимнастика.**Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика.**Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика.**Тема 2.7 (3)** Акробатика.**Тема 2.7 (4)** Аэробика**Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика**Тема 2.7** (6)Самбо ***2.8 Спортивные игры*****Тема 2.8 (1) Футбол****Тема 2.8 (2)** Баскетбол.**Тема 2.8 (3)** Волейбол**Тема 2.8 (4)** Бадминтон**Тема 2.8 (5)** Теннис.**Тема 2.8 (6)** Хоккей**Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.**Тема 2.9** Лёгкая атлетика**Тема 2.10** Плавание | ТРК 1,2,3,4,5 |

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст,****лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4и выше4,3 | 5,1 – 4,85,0 – 4,7 | 5,2и ниже5,2 | 4,8и выше4,8 | 5,9 – 5,35,9 – 5,3 | 6,1и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с | 1617 | 7,3и выше7,2 | 8,0 – 7,77,9 – 7,5 | 8,2и ниже8,1 | 8,4и выше8,4 | 9,3 – 8,79,3 – 8,7 | 9,7и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно – силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230и выше240 | 195 – 210205 – 220 | 180и ниже190 | 210и выше210 | 170 – 190170 – 190 | 160и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6 – ти минутный бег, м | 1617 | 1500и выше 1500 | 1300 – 14001300 – 1400 | 1100и ниже1100 | 1300и выше1300 | 1050 – 12001050 – 1200 | 900и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15и выше15 | 9 – 129 – 12 | 5и ниже5 | 20и выше20 | 12 – 1412 – 14 | 7и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11и выше12 | 8 – 99 – 10 | 4и ниже4 | 18и выше18 | 13 – 1513 – 15 | 6и ниже6 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег 100 м (с)
 | 14,0 | 14,5 | 15,5 |
| 1. Бег 1000 м (мин, с)
 | 3,50 | 4,00 | 4,20 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | 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 2 кг 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. Поднимание туловища из положения лежа
 | 27 | 25 | 20 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег 100 м (с)
 | 16,5 | 17,5 | 18,5 |
| 1. Бег 500 м (мин, с)
 | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
 | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге, опора на 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. Поднимание туловища из положения лежа
 | 25 | 20 | 15 |

1. *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога* [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Профессионально-ориентированное содержание* [↑](#footnote-ref-3)