***Рабочая программа учебной дисциплины***

**Физическая культура**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613,***на основании распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г. № КоР – 198.,*** и предназначена для реализации в группах обучающихся по профессии среднего профессионального образования по **технологическому профилю 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

**Организация-разработчик**: *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *Воинцева О.В., преподаватель физической культуры*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией образовательного блока, протокол № 1 от«31» августа 2021 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **18** |
| условия реализации учебной дисциплины | **28** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **32** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС.

ОД является частью обязательной предметной области «Естественные науки», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования.

ОД изучается на базовом уровне.

ОД имеет межпредметную связь с дисциплинами общеобразовательного цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

Рабочая программа направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

**1.3.** **Цели и задачи общеобразовательной дисциплины** (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)

**Цель освоения ОД** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

* достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
* способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
* способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи освоения ОД** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

* формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
* дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей,
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
* приобретение опыта использования разнообразных форм и видов
* 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4. Результаты освоения ОД**

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельного и компетентностного подходов к изучению физической культуры, которые обеспечивают формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности; способствование формированию ОК и ПК.

**Предметные результаты (базовый)**

ПРб.01. Умение 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).

ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Метапредметные результаты**

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

**Личностные результаты**

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Общие компетенции**

0К 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

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

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей

МДК 03.01 Слесарное дело и технические изменения

МДК 03.02 Ремонт автомобилей

**Профессиональные компетенции**

|  |  |
| --- | --- |
| ПК 3.1. | Производить текущий ремонт автомобильных двигателей. |
| ПК 3.2. | Производить текущий ремонт узлов и элементов электрических и электронныхсистем автомобилей. |
| ПК 3.3. | Производить текущий ремонт автомобильных трансмиссий. |
| ПК 3.4. | Производить текущий ремонт ходовой части имеханизмовуправленияавтомобилей. |
| ПК 3.5. | Производить ремонт и окраску кузовов. |

**Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями**. В таблице 1 представлены синхронизации личностных и метапредметных результатов с ОК в рамках ОД.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.  ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.  ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.  ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.  МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.  ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.  ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-  исследовательской, проектной и других видах деятельности | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.  ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.  ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.  ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологич. здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.  МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |

В таблице 2 представлен вариант синхронизации предметных результатов (базовый уровень) с ОК по ОД.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование ОК согласно ФГОС СПО** | **Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО** |
| ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | ПРб.01. Умение 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).  ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.  ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.  ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

В таблице 3 представлен вариант синхронизации предметных результатов с ПК с учетом профиля обучения

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.** **Технологический профиль** | |
| - | ПРб.01. Умение 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).  ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
|  | ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

3.Преемственность образовательных результатов с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Пример преемственности предметных результатов ОД с результатами дисциплин общепрофессионального цикла и профессиональных модулей (МДК) в части **ОК 8** (**технологический профиль**) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей представлен в таблице 8.

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **ОП.06. Безопасность жизнедеятельности** | **ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей** |
| ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения | Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, | Уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять |
| заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | принципы снижения вероятности  их реализации.  Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту | рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции эксплуатации строительных объектов.  Знать: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения |

**Раздел 3. Механизмы отбора содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности**

**3.1. Междисциплинарный подход к отбору содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Примеры установления междисциплинарных (межпредметных) связей между ОД в части **ОК 8(технологический профиль)** по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей приведены в таблице 15.

Таблица 15 Форма: Индивидуальный проект, самостоятельная работа, практическое занятие

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметное содержание ОД** | **Образовательные результаты** | **Наименование дисциплин** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ПРб.02  ПРб.03  ПРб.04 | Биология | Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры  (индивидуальный проект);  составление комплекса физических упражнений для производственной гимнастики (самостоятельная работа); выполнение комплекса физических упражнений для производственной гимнастики, обоснование направленности физических упражнений (практическое занятие) |
| Основы безопасности жизнедеятельности | 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 профессиональной деятельности  (самостоятельная работа);  выполнение физических упражнений на занятии  (практическое занятие) |

Примеры установления междисциплинарных (межпредметных) связей между ОД и профессиональными модулями (**технологический профиль**) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей представлены в таблице 16.

Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметное содержание ОД** | **Образовательные результаты** | **Наименование ПМ, МДК** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | ПРб.03. | ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей  МДК 03.01Слесарное дело и технические изменения  МДК 03.02 Ремонт автомобилей | Ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности.  Применение простейших методик самоконтроля работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности. |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ПРб.04. | Выполнение комплексов физических упражнений производственной гимнастики с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления при выполнении работ соответствии с видом профессиональной деятельности. |
| Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности | ПРб.03. | Разработка и выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности |

**3.2.Механизмы достижения результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы**

Механизмы достижения результатов освоения ОД **(технологический профиль)** на примере ООП СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей представлены в таблице 20.

Таблица 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Инструменты реализации профессиональной направленности** | | |
| **В форме практической подготовки**  **(задания ориентированы на профессиональную деятельность)** | **Включение прикладных модулей (отдельные темы дисциплин, МДК**  **профессионального цикла)** | **Применение ДОТ** |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и  личностное развитие | Составление профессиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально  - важных качеств.  Составление плана самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально-важных физических и психических качеств | ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей  МДК 03.01Слесарное дело и технические изменения  МДК 03.02 Ремонт автомобилей | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-  ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных  образовательных траекторий |
| ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе  профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Определение видов двигательной активности в течение рабочего дня с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.  Составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.  Ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в рамках видов профессиональной деятельности.  Выполнение задания модуля конкурсных заданий компетенции Физическая культура, спорт и фитнес (Ворлдскиллс Россия): Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. | ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей  МДК 03.01Слесарное дело и технические изменения  МДК 03.02 Ремонт автомобилей | Обеспечение достижение ПР в полном объеме.  Обеспечение личностно-  ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.  Формирование индивидуальных образовательных траекторий. |
|  | Выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности.  Изучение возможностей современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью |  |  |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час:

теория-10 часов; практика-161 час

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 150 |
| теоретические занятия (практическая подготовка) | 10 |
| контрольные нормативы | 10 |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачёта | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | | **10** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  10 ч. | **Содержание учебного материала** | | 10 |
| 1. | **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.** | **1** |  |
|  | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| 2. | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | **1** |
|  | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 |
| 3. | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | **2** |
|  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 1 |
|  | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 1 |
| 4. | **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.** | **2** |
|  | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 1 |
|  | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 1 |
| 5. | **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** | **2** |
|  | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | 1 |
|  | Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно­-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 1 |
| 6. | **Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного специалиста.** | **2** |
|  |  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 1 |  |
|  |  | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 1 |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  | **161** |  |
| **Тема 2.1**  Учебно-методические занятия  8 ч. | **Содержание учебного материала** | | 8 |  |
| 1. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. | | 1 |  |
| 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | | 1 |  |
| 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | | 1 |  |
| 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | | 1 |  |
| 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | | 1 |  |
| 1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. | | 1 |  |
| 1. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития | | 1 |  |
| 1. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | | 1 |  |
| **Тема 2.2.**  Легкая атлетика, кроссовая подготовка  36 ч. | **Содержание учебного материала** | | 30 |  |
| 1. ТБ на уроках легкой атлетике. Освоение техники низкого старта. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники низкого старта. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники финиширования. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники финиширования. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега на 100 м. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега на 100 м. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники передачи эстафетной палочки. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники высокого старта. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники высокого старта. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники стартового разгона. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по дистанции. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега по виражу. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по виражу. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники финиширования. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники равномерного бега на 3000 м, на 2000 м . | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м, бега на 2000 м. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе . | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном . | | 1 |  |
| 1. Освоение техники кроссового бега. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники кроссового бега. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники метание гранаты девушки(500гр), юноши(700гр). | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники метание гранаты девушки(500гр), юноши(700гр). | | 1 |  |
| 1. Освоение техники прыжков в длину и высоту. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники толкания ядра. | | 1 |  |
| **Контрольные нормативы**  1. Бег 100 м с учетом времени  2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)  4. Прыжок в длину с места  5. Метение гранаты девушки(500гр), юноши(700гр). | | 5 |  |
| **Тема 2.3**  Баскетбол  12 ч. | **Содержание учебного материала** | | 12 |
| 1.Освоение техники ловли и передач мяча различными способами. | | 1 |
| 2. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. | | 1 |
|  | 3. Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 |
|  | 4. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 |
|  | 5. Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | 1 |
|  | 6. Освоение техники бросков по кольцу. | | 1 |
|  | 7. Совершенствование техники бросков по кольцу. | | 1 |
|  | 8. Освоение техники бросков мяча различными способами. | | 1 |
|  | 9. Совершенствование техники бросков мяча различными способами. | | 1 |
|  | 10. Освоение техники броска одной рукой после ведения. | | 1 |
|  | 11 Совершенствование техники броска одной рукой после ведения. | | 1 |
|  | 12. Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | 1 |
| **Тема 2.4**  Волейбол  10 ч. | **Содержание учебного материала** | | 10 |
| 1. Освоение стойки игроков передней линии, задней линии | | 1 |
| 2. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии | | 1 |
|  | 3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом). | | 1 |
|  | 4. Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). | | 1 |
|  | 5. Освоение подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая. | | 1 |
|  | 6. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая | | 1 |
|  | 7. Освоение передачи мяча сверху двумя руками. | | 1 |
|  | 8. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. | | 1 |
|  | 9. Освоение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой. | | 1 |
|  | 10. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой. | | 1 |
| **Тема 2.5**  Лыжная подготовка  14 ч. | **Содержание учебного материала** | | 14 |
| 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | | 1 |  |
| 2.Освоение техники попеременно двухшажного хода. | | 1 |  |
| 3.Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. | | 1 |  |
| 4. Освоение техники преодоления подъемов на лыжах. | | 1 |  |
| 5. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. | | 1 |  |
| 6.Освоение техники одновременного бесшажного хода. | | 1 |  |
| 7.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | 1 |  |
| 8. Освоение техники преодоления спусков на лыжах. | | 1 |  |
| 9. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах. | | 1 |  |
| 10. Подвижные игры и эстафеты на лыжах | | 1 |  |
| 11. Освоение техники полуконькового и конькового хода. | | 1 |  |
| 12. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | | 1 |  |
| **Контрольный норматив**  Прохождение дистанции : 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа №5:** Лыжная подготовка | | 7 |
| **Тема 2.6**  Футбол  9 ч. | **Содержание учебного материала** | | 9 |
| 1. Освоение техники перемещений по полю. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники перемещений по полю. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники ведения и передачи мяча. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование ведения и передачи мяча. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники в защите. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники в защите. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники удара по мячу, по воротам. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники удара по мячу, по воротам. | | 1 |  |
| 1. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. | | 1 |  |
| **Тема 2.7**  Гимнастика  20 ч. | **Содержание учебного материала** | | 20 |  |
| 1. Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны в колонну. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны в колонну. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники строевых упражнений. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники строевых упражнений. | | 1 |  |
| 1. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | | 1 |  |
| 1. Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки. | | 1 |  |
| 1. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. | | 1 |  |
| 10.Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках. | | 1 |  |
| 11.Совершенствование техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках. | | 1 |  |
| 12. Освоение техники общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | | 1 |  |
| 13. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | | 1 |  |
| 14. Освоение техники упражнений со снарядами и на снарядах. | | 1 |  |
| 15. Совершенствование техники упражнений со снарядами и на снарядах. | | 1 |  |
| 16. Упражнения для коррекции зрения. | | 1 |  |
| 17.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | 1 |  |
| **Контрольные нормативы**  1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,  2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек  3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). | | 3 |  |
| **Тема 2.8**  Атлетическая гимнастика  15 ч. | **Содержание учебного материала** | | 15 |
| 1. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 2.Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 3. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах | | 1 |  |
| 4. Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах | | 1 |  |
| 5. Освоение комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | 1 |  |
| 6. Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | 1 |  |
| 7.Освоение комбинаций упражнений со штангой. | | 1 |  |
| 8.Совершенствование комбинаций упражнений со штангой. | | 1 |  |
| 9. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. | | 1 |  |
| 10.Совершенствование комбинаций упражнений с набивными мячами. | | 1 |  |
| 11. Силовые способности и силовая выносливость. | | 1 |  |
| 12.Освоение комбинаций упражнений с гантелями. | | 1 |  |
| 13.Совершенствование комбинаций упражнений с гантелями | | 1 |  |
| 14. .Освоение комбинаций упражнений с гирей. | | 1 |  |
| 15. Совершенствование комбинаций упражнений с гирей. | | 1 |  |
| **Тема 2.9**  Плавание  16 ч. | **Содержание учебного материала** | | 16 |  |
| 1. Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих упражнений на суше. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных подготовительных, общеразвивающих упражнений на суше. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на груди. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на груди. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники стартовых положений в плавании. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники стартовых положений в плавании. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники поворотов: плоский закрытый и открытый. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники поворотов: плоский закрытый и открытый. | | 1 |  |
| 1. Проплывание дистанции 50м без учета времени. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на спине. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов:кроль на спине. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: брасс на груди. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов: брасс на груди. | | 1 |  |
| 1. Плавание различными стилями. | | 1 |  |
| 1. Проплывание дистанций до 100 м. избранным способом. | | 1 |  |
| 1. Самоконтроль при занятиях плаванием. | | 1 |  |
| **Тема 2.10**  Ритмическая гимнастика  7 ч. | **Содержание учебного материала** | | 7 |  |
| 1.Освоение техники упражнений воздействующие на весь организм(ходьба, бег, прыжки). | | 1 |
| 2.Закрепление техники упражнений воздействующие на весь организм(ходьба, бег, прыжки). | | 1 |
| 3.Освоение техники упражнений интенсивного, танцевально-бегового характера. | | 1 |
|  | 4.Закрепление техники упражнений интенсивного, танцевально-бегового характера. | | 1 |
|  | 5.Освоение техники упражнений на расслабление. | | 1 |
|  | 6.Закрепление техники упражнений на расслабление. | | 1 |
|  | 7.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. | | 1 |
| **Тема 2.11**  Дыхательная гимнастика  7 ч. | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1. Освоение техники выполнения дыхательных упражнений. | | 1 |
| 2.Совершенствование выполнения дыхательных упражнений. | | 1 |
| 3. Специальные дыхательные упражнения. | | 1 |
| 4.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. | | 1 |
| 5. Игровые упражнения дыхательной гимнастики. | | 1 |
| 6.Освоение техники промежуточных дыхательных упражнений. | | 1 |
|  | 7. Совершенствование техники промежуточных дыхательных упражнений. | | 1 |
| **Тема 2.12**  Спортивная аэробика  6 ч. | **Содержание учебного материала** | | **7** |
| 1.Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. | | 1 |
| 2.Составление комбинаций акробатических элементов. | | 1 |
| 3. Освоение комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | 1 |
| 4. Закрепить комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | 1 |
| 5. Освоить комплекс аэробических упражнений. | | 1 |
| 6. Закрепить комплекс аэробических упражнений. | | 1 |
| **Итоговое занятие (дифференцированный зачет)** | | | 1 |
| **Всего:** | | | **171** |

# 3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

***Для студентов:***

1. Бишаева А.А. Физическая  культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

***Для преподавателей:***

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;
7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: [http://schoolcollection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)(дата обращения: 08.07.2021). – Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: http://schoolcollection.edu.ru/ (дата обращения: 13.06.2021). – Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>(дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
4. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>(дата обращения: 11.06.2021). – Текст: электронный.
5. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: [https://https://edu.gov.ru/ /](https://minobrnauki.gov.ru/)(дата обращения: 01.06.2021). – Текст: электронный.
6. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: [http://www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/)(дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: http://minstm.gov.ru/ (дата обращения: 14.06.2021). – Текст: электронный.
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: http://olympic.ru (дата обращения: 16.06.2021).
9. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: http://krugosvet.ru/ (дата обращения: 12.06.2021). – Текст: электронный.
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: http://edu.ru/ (дата обращения: 15.06.2021). – Текст: электронный.
11. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>(дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>(дата обращения: 01.07.2021). – Текст: электронный.

**Программное обеспечение**

1. Операционная система Microsoft Windows 10 (дог. №23–АЭФ/223-ФЗ/2019).
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus (дог. № 23–АЭФ/223ФЗ/2019).
3. 7-zip GNULesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
5. K-Lite Codec Pack – универсальный набор кодеков (кодировщиков декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
6. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
7. Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

Предметные результаты обучения и объекты контроля представлены в таблице 27.

Таблица 27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметный результат** | **Объект контроля** | **Метод контроля** | **Примерное содержание задания** |
| ПРб.01. Умение  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) | Знать:  -формы и виды физкультурной  деятельности;  -основы методики самостоятельных занятий физическими  упражнениями;  -содержательные основы здорового образа жизни;  - требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» своей возрастной группы.  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);  -организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной  направленности;   * раскрывать взаимосвязь ЗОЖ со здоровьем, гармоничным * физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек | 1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.   1. Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др. 2. Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. 4) Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели. 3. Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 4. Тестирование с целью определения физической подготовленности. 5. Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 6. Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися | -выполнение комплексов физических упражнений, используемых в утренней гимнастике, физкультминутке; для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.;  -участие в подвижных и спортивных играх,  -эстафетах на учебных занятиях; выполнение упражнений для организации самостоятельных занятий на основе применения физических упражнений базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  -участие в деятельности студенческого спортивного клуба, посещение секционных занятий;  -участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;  -выполнения тестовых заданий  Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  -выполнение проекта «Физическая культура и здоровый образ жизни»;  -выполнение проекта «Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек средствами физической культуры»  подбор физических упражнений базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности для использования в различных формах физкультурно-спортивной деятельности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРб.02. Владение  современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Знать:  -психофизиологические основы учебного и производственного труда  современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  Уметь:  -обосновать необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;  -использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и  производственной деятельностью. | 1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья,  поддержания  работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  2)Анализ деятельности обучающихся в процессе  физкультурно-оздоровительных мероприятий.  3)Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности).  4)Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися.  5)Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» | -выполнение дыхательной гимнастики, приёмов самомассажа;  -выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, для коррекции зрения и основных функциональных систем, профилактики профессиональных заболеваний, при работе за компьютером и др.; -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся;  -составление режима двигательной  активности в режиме дня, учебной недели;  -участие в физкультурно-оздоровительном мероприятии «День здоровья»,  «Туристический слет» и др.  -составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности;  -выполнение заданий в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» (например: составление и выполнение комплекса производственной гимнастики с целью поддержания работоспособности) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и  физических качеств | Знать:  -показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, методы их оценки.  Уметь:  -определять показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств и способы самоконтроля индивидуальных показателей | 1) Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической  работоспособности,  физического развития и физических качеств. | -определение показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  -ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья);  -выполнение заданий с использованием способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  - самостоятельно использовать методы самоконтроля и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 1. Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). 2. Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на применение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической   работоспособности,  физического развития и физических качеств.   1. Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. 2. Тестирование с целью определения теоретической подготовленности | физической работоспособности, физического развития и физических качеств в процессе занятий физической культурой, в течение учебного дня;  -выполнение заданий с использованием способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств в процессе самостоятельной работы;  -выполнение индивидуального проекта «Динамика умственной и физической работоспособности слушателя» или «Оценка физического развития, телосложения, функционального состояния организма» |
| ПРб.04. Владение  физическими упражнениями разной  функциональной  направленности,  использование их в режиме учебной и  производственной деятельности с целью профилактики  переутомления и сохранения высокой  работоспособности | Уметь:  -определять функциональную направленность физических  упражнений;  - составлять комплексы физических упражнений разной  функциональной направленности; - выполнять физические упражнения разной функциональной  направленности;  -использование физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой  работоспособности | 1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение физических упражнений разной  функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.   1. Тестирование с целью определения физической подготовленности. 2. Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 3. Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.   5)Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» | -составление комплексов физических упражнений и определение их направленности для использования в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и  сохранения высокой работоспособности; - выполнение физических упражнения разной функциональной направленности;  -выполнение заданий в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» (например: составление и выполнение комплекса физическими упражнениями разной функциональной направленности с с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - выполнение тестов для определения физической подготовленности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной  деятельности | Знать: технику двигательных действий базовых видов спорта.  Уметь: выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной  деятельности | 1)Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  2) Метод контрольных упражнений и нормативов.  3)Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.  4)Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.  5) Контрольные соревнования | -выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной  деятельности (спортивных соревнованиях);  -выполнение контрольных упражнений и нормативов |

**4.2. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Контроль и оценка результатов освоения ОД с учетом профессиональной направленности ООП СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей представлены в таблице 29.

Таблица 29

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметный результат**  **согласно**  **ФГОС СОО** | **Результаты освоения ППКРС (ОК)** | | **Объект контроля в соответствии с**  **профессиональной направленностью (ПРб, ОК)** | **Средства контроля** | **Результат с учетом профиля** |
| ПРб.01.  ПРб.02.  ПРб.03.  ПРб.04.  ПРб.05. | ОК 3. Планировать и реализовывать собственное  профессиональное  и личностное  развитие |  | Знать:   * психофизиологические основы производственного труда Уметь: * обосновать необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; * подбирать средства, методы, технологии физической культуры и спорта для решения задач по обеспечению специальной адаптивной и психофизической   подготовки к труду | ФК, ПМ  Самостоятельная работа:  -составление профессиограммы,  определение профессионально-  значимых качеств;  -индивидуальный проект «Физическая культура в профессиональной деятельности»; -«Профессиональнозначимые физические качества» Практические задания:  -составление комплексов физических упражнений для развития и  совершенствования профессиональнозначимых качеств.  -Конкурсное задание «Физическая культура и профессия» в рамках конкурса профессионального мастерства:  -выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической  подготовки к труду | Применение  методов,  физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической  подготовки к труду | средств, технологий |
| ПРб.01.  ПРб.02.  ПРб.03.  ПРб.04.  ПРб.05. | ОК  Использовать средства физической культуры сохранения | 8.  для и | Уметь:  - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ФК, ПМ  Практические задания:  - выполнение задания модуля конкурсных заданий компетенции Физическая культура, спорт и фитнес (Ворлдскиллс Россия): Разработка и | Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения |
|  | укрепления  здоровья в  процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | * применять рациональные приемы двигательных функций в   профессиональной деятельности;   * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции эксплуатации строительных объектов.   Знать:   * роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; * условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; * средства профилактики   перенапряжения | проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. - выполнение приёмов самомассажа для восстановления работоспособности.  Самостоятельная работа:  Индивидуальный проект: «Динамика работоспособности в режиме трудового дня»; «Оценка функционального состояния организма при выполнении видов работ профессиональной деятельности»; «Профессионально- прикладная физическая подготовка».  Конкурсное задание «Физическая культура и профессия» в рамках конкурса профессионального мастерства:  - выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики  переутомления и сохранения высокой работоспособности. Осуществление контроля за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе выполнения видов работ профессиональной деятельности |

**4.3. Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Примерный перечень оценочных средств текущего контроля, направленный на выявление уровня сформированности предметных, метапредметных результатов, ОК и ПК по специальности представлен в таблице 32.

Таблица 32

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оценочного средства** | **Краткая характеристика оценочного средства** | **Представление оценочного средства в комплекте**  **оценочных средств** |
| 1 | Рефераты | Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы | Примерные темы рефератов (с учетом профессиональной  направленности) |
| 2 | Практическое задание | Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность | Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (с учетом профессиональной направленности) |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-**  **ности** | **Конт-рольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места(см) | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег (м.) | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. стоя (см.) | 16  17 | 15 и выше 15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 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 (кол-во 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 (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 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 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.