



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора колледжа
от «01» 10 2024 г. №73/1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

**15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и
автоматики**

профиль обучения: технологический

г. Тольятти

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно- цикловой комиссии
общеобразовательного цикла

Председатель

 И.Г. Воробьева
01 10 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссии
15.00.00 Машиностроение

Председатель

 Е.И. Харитонова
01 10 20__ г.

Составитель: Васюткина Оксана Николаевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ СО «Тольяттинский химико-технологический колледж»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, утверждённого приказом Министерства Просвещения Российской Федерации, № 903 от 30.11.2023, (зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2023 г. № 76635)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22
4.2. Информационное обеспечение обучения	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	26
Приложение 2	27
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	27
Приложение 3	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных)	30
с образовательными результатами ФГОС СПО.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики;

рабочей программы воспитания по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики;

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики отводится **117** часов в соответствии с учебным планом по специальности.

В программе практические занятия дополняются теоретическими сведениями в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у);
подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- 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

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

ОУП. 12 Физическая культура является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного, социально-гуманитарного и общепрофессионального цикла (ОУП.13 Основы безопасности и защиты Родины; СГ.03 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (МДК 01.02 Монтаж систем автоматизации профессионального цикла.

ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

ОУП.12 Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОУП.12 Физическая культура обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОУП.12 Физическая культура наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве

квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Содержание ОУП.12 Физическая культура направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
 - воспитание разносторонне развитой личности;
 - формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
 - достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.
- Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется организации в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование,

закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы, для формирования определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах «Физическая культура в профессиональной деятельности», «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач», «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
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 нем 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 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию 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
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты (МР)	
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
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый уровень (ПР б/у)	
ПРб/у 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/у 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6/у 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6/у 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6/у 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики)
Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества	ОК. 01 ОК. 08	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности	ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам	ОК. 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
	ОК. 05	
	ОК. 06	
Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом	ОК. 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности..
	ОК. 04	
	ОК. 08	

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики)
ВПД. Ведение технического обслуживания, эксплуатации и ремонта контрольно-измерительных приборов и электрических систем автоматики	
ПК 3.1	Осуществлять подготовку к использованию оборудования и устройств для поверки, калибровки и проверки контрольно-измерительных приборов и систем автоматики
ПК.3.3	Осуществлять поверку, калибровку и проверку контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики)
ПК 3.4	Осуществлять поиск и выявление причин неисправностей контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Основное содержание	113
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	111
Профессионально ориентированное содержание	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1.	Теоретический раздел		2			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала		1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ГН, ФН, ПЗ, ДНН
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека				
	2	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1			
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание			14			
Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		4	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	ТН, ФН, ЭсМН, ТН, ПЗ
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.					
	Теоретическое занятие					
	1	Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1			
	2	Использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма.	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	3	Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности	1			
	4	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1			
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	ТН, ФН, ЭсМН, ПЗ
	1	Понятие и задачи «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1			
	2	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	1			
Тема 2.3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	ТН, ФН, ЭсМН, ПЗ
	1	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	1			
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики	1			
	3	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1			
	4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1			
	Практические занятия		4	ПР6 01,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	ГН, ПамН, ЭсмН, ФН, ПЗ
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	3	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	4	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1			
Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. Легкая атлетика.			10			
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).					
	Практическое занятие		4			
	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики.	1			
	2	Совершенствование спринтерского бега с низкого старта. Развитие скоростно – силовые качества.	1			
	3	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники метания гранаты с разбега.	1			
	4	КУ – бег 100 м. Развивать скоростно – силовые качества.	1			
	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ПЗ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 3.2 Эстафетный бег.	1	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Разучивание техники эстафетного бега.	1	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	2	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1			
	3	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Закрепление техники эстафетного бега.	1			
	4	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1			
Тема 3.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН
	1	Самоконтроль в индивидуальном беге на длинные дистанции. КУ - бег 3 км (юноши); 2 км (девушки).	1			
	2	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно силовых качеств.	1			
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия. Спортивные игры. Волейбол.			16			
Тема 4.1. Передачи и приемы мяча.	Содержание учебного материала					
	Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча на блокирование, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.					
	Практические занятия		6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ЭстН, ГН
	1	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Терминология волейбола. Правила игры.	1			
	2	Учебная двухсторонняя игра.	1			
	3	Правила судейства в волейболе. Закрепление техники передачи и приема мяча в тройках со сменой мест.	1			
	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	5	Правила судейства в волейболе. Разучивание техники приема мяча снизу после подачи.	1			
	6	КУ – нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			
Тема 4.2. Верхняя прямая подача мяча.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ЭсчН ПЗ
	1	Правила судейства в волейболе. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи.	1			
	2	Закрепление техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1			
	3	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1			
	4	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1			
Тема 4.3. Нападающий удар по мячу.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ЭсчН
	1	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1			
	2	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1			
	3	Правила проведения соревнований по волейболу. КУ – верхняя прямая подача мяча.	1			
	4	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1			
Тема 4.4. Совершенствование техники и тактики игры.	Практические занятия		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ЭсчН
	1	Совершенствование техники нападающего удара по мячу. Совершенствование техники приема мяча снизу.	1			
	2	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1			
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия. Бадминтон.			6			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 5.1. Правила игры в бадминтон	Содержание учебного материала					
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Освоение техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, техника подачи. Выполнение технических приемов в игровой деятельности.					
	Практические занятия		2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ГН, ПамН, ТН, ФН, ЭН, ПЗ
	1	Техника безопасности на уроках по бадминтону. Правила игры. Игра в бадминтон в парах.	1			
	2	Подвижные игры. Эстафета с элементами бадминтона.	1			
Тема 5.2. Освоение техники выполнения приемов игры.	Практические занятия		4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ГН, ПамН, ТН, ФН, ЭН, ПЗ
	1	Разучивание стойки игрока, перемещения. Игра в бадминтон в парах.	1			
	2	Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с элементами бадминтона.	1			
	Практические занятия			ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ГН, ПамН, ТН, ФН, ЭН, ПЗ
	1	Закрепление стойки игрока, перемещений. Игра в бадминтон в парах.	1			
	2	Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с элементами бадминтона.	1			
Раздел 6. Учебно – тренировочные занятия. Гимнастика			10			
	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Акробатические соединения. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминутки. Строевые приемы.					
	Практические занятия		4			ГН, ПамН, ТН,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 6.1. Строевые приемы на месте, в движении.	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Закрепление строевых приемов на месте и в движении.	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ФН, ЭстН
	2	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Воспитание гибкости.	1			
	3	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.	1			
	4	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Воспитание силы.	1			
Тема 6.2. Акробатические упражнения.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ТН, ФН, ЭстН
	1	Особенности составления комплексов гимнастических упражнений. КУ – приседание на одной ноге с опорой о стену.	1			
	2	Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырка. Воспитание силы.	1			
	3	Личная и общественная гигиена. Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырок.	1			
	4	Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Воспитание гибкости.	1			
Тема 6.3. Оздоровительные виды гимнастики.	Практические занятия		2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ТН, ФН, ЭстН, ПЗ, ДНН
	1	Разучивание и составление комплекса упражнений утренней гимнастики, физкультминутки.	1			
	2	КУ – наклон вперед из положения стоя.	1			
Раздел 7. Учебно-тренировочные занятия. Спортивные игры. Баскетбол.			20			
	Содержание учебного материала					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание, прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.					
Тема 7.1. Способы продвижения мяча к корзине.	Практические занятия		6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ГН, ФН, ТН, ДНН
	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Закрепление техники ведения мяча в движении.	1			
	2	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Воспитание быстроты.	1			
	3	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
	4	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	1			
	5	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
	6	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	1			
Тема 7.2. Бросок мяча по кольцу в прыжке.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ПЗ
	1	Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. КУ – бросок набивного мяча из – за головы.	1			
	2	Учебная игра 2*2, 4*4. Воспитание быстроты.	1			
	3	Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в прыжке.	1			
	4	КУ – броски мяча по кольцу. Воспитание быстроты.	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 7.3. Тактические действия нападающих.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ПЗ
	1	Правила судейства в баскетболе. Разучивание тактических действий нападающих против защитников.	1			
	2	Учебная игра 4*4, 5*5. Воспитание координационных способностей.	1			
	3	Жесты судей в баскетболе. Закрепление тактических действий нападающих против защитников.	1			
	4	Совершенствование техники штрафного броска. Воспитание координационных способностей.	1			
Тема 7.4. Бросок мяча по кольцу со средних и дальних дистанций.	Практические занятия		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	ФН, ТН, ПЗ
	1	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.	1			
	2	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	1			
	3	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.	1			
	4	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	1			
Тема 8.1. Контрольное занятие.	Практические занятия		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	ГН, ПатН, ФН, ТН, ДНН
	1	Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов.	1			
	2	Дифференцированный зачет.	1			
ИТОГО			78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

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.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/488234> — Режим доступа: по подписке.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru/book/941740> - Режим доступа: по подписке.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018 — 173 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
4. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/943895>
5. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/943955> — Режим доступа: по подписке.
6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018 — 424 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
7. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования /Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020 — 599 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
8. ЭБС «Юрайт»: Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

9. ЭБС «Znanium»: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Для студентов

1. Григорьев С.А., Косачев А.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела. Учебно-методическое пособие. СПб: НИУ ИТМО, 2013. 41с. Доступ из ЭБС «Лань». URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=71159
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/487323> — Режим доступа: по подписке.
4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/495699> — Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

Интернет-издание Профобразование- лидер в информационном пространстве профессионального образования России и стран СНГ <http://проф-обр.рф/>

Портал федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании <https://fumo-spo.ru/?p=news&show=271>

Министерство спорта Российской Федерации minsport.gov.ru

Российское образование ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ edu.ru

Олимпийский комитет России olympic.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты)	Методы оценки
ПРб/у 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)	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб/у 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР б/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб/у 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Режим двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности.
2. Физическая культура и спорт в моей профессии.
3. Физическая культура как средство социализации личности.
4. Подвижные игры для детей.
5. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
6. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
7. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
8. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности.
9. Я выбираю спорт.
10. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.
11. Настольный теннис в моей жизни.
12. Здоровый студент – востребованный специалист.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
14. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Прикладные виды спорта и их элементы
17. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
18. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
19. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
20. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
21. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
22. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ПК 3.4 Осуществлять поиск и выявление причин неисправностей контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.</p>	<p>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.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>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</p>
<p>ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ПК 3.1. Осуществлять подготовку к использованию оборудования и устройств для поверки, калибровки и проверки контрольно-измерительных приборов и систем автоматики</p>	<p>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.</p> <p>ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>
<p>ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ПК 3.4 Осуществлять поиск и выявление причин неисправностей контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.	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 видов деятельности	деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. ПК 3.3 Осуществлять поверку, калибровку и проверку контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.	ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ПК 3.4 Осуществлять поиск и выявление причин неисправностей контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.	ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 3. 3 Осуществлять поверку, калибровку и проверку контрольно-измерительных приборов и систем автоматики.	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.	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

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с специальностью)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>СГ.03 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения; - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму; - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшего. 	<p>ПМ.03 Ведение технического обслуживания, эксплуатации и ремонта контрольно-измерительных приборов и электрических схем систем автоматики</p> <p>МДК 03.01 Технология обслуживания, эксплуатации и ремонта контрольно-измерительных приборов и электрических схем систем автоматики</p> <p>ПК 3.1. , ПК 3.3 – ПК 3.5</p> <p>Опыт практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование работ по монтажу, наладке и техническому обслуживанию систем и средств автоматизации на основе организационно-распорядительных документов и требований технической документации; - осуществление диагностики неисправностей и отказов систем металлорежущего производственного оборудования в рамках своей компетенции 	<p>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)</p> <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</p>	<p>Раздел 2.</p> <p>Практический раздел.</p> <p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной деятельности</p> <p>Тема 2.2.</p> <p>Профессионально прикладная физическая культура</p>

	<p>для выбора методов и способов их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление контроля качества работ по монтажу, наладке и техническому обслуживанию систем и средств автоматизации, выполняемых подчиненным персоналом и соблюдение норм охраны труда и бережливого производств. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правил ПТЭ и ПТБ; основных принципов контроля, наладки и под наладки автоматизированного металлорежущего оборудования, приспособлений, режущего инструмента в автоматизированном производстве; - основных методов контроля качества изготавливаемых объектов в автоматизированном производстве; 16 видов брака и способов его предупреждения на металлорежущих операциях в автоматизированном производстве; правил эргономичной организации рабочих мест для достижения требуемых параметров производительности и безопасности выполнения работ в автоматизированном производстве; - правила эргономичной организации рабочих мест для достижения требуемых параметров производительности и безопасности выполнения работ в автоматизированном производстве 	учебной и производственной деятельностью	
Уметь:	Уметь:	ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и	Раздел 2: Практический раздел.

<p>-организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>-предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>-использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>-применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>-предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p>	<p>- разрабатывать инструкции для ресурсного обеспечения работ по контролю, наладке, под наладке и техническому обслуживанию автоматизированного металлорежущего оборудования в соответствии с производственными задачами в автоматизированном производстве;</p> <p>- выбирать и использовать контрольно-измерительные средства в соответствии с производственными задачами;</p> <p>- использовать автоматизированные рабочие места техника для проведения испытаний модели элементов систем автоматизации; подтверждать работоспособность испытываемых элементов систем автоматизации.</p>	<p>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)</p> <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Тема 2.3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p> <p>Тема 2.4. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Варианты профессионально-ориентированных заданий:

Практическое занятие 2.

Задание: Самостоятельно оцените с помощью тест – проб Штанге и Руффье состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Проба Штанге (оценка функционального состояния дыхательной системы)

Инструкция: после глубокого вдоха и выдоха сделать глубокий вдох и задержать дыхание, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить. Зафиксировать время в секундах.

Оценка результатов: полученный результат позволяет определить уровень гипоксической устойчивости. Сравните полученный результат с предлагаемыми данными: низкий уровень при задержке дыхания не более 30 с; умеренный – от 31 с; высокий от 61 до 90 с. До 25 с. у больных людей, которые ограничены для тяжелого физического труда.

Проба Руффье (оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы)

Инструкция: применяется как метод самоконтроля и оценка работоспособности. После 5 – минутного отдыха в положении сидя считают пульс за 15 с. (П1), затем в течении 45 с. выполняют 30 приседаний (правильное выполнение предполагает глубокое приседание и полное выпрямление ног и туловища при подъемах) и сразу подсчитывают пульс за первые 15 с. (П2) и последние 15 с. (П3) первой минуты восстановления.

Оценка результатов: индекс Руффье определяют по формуле $ИР = [4\{П1+П2+П3\}-200]:10$

0 – атлетическое сердце; 0,1-5 – отлично (очень хорошее сердце); 5,1 – 10 – хорошо (хорошее сердце); 10,1 – 15 – удовлетворительно (сердечная недостаточность средней степени); 15,1 – 20 – неудовлетворительно (выраженная сердечная недостаточность)

Ответьте на вопросы

1. Соответствует ваше функциональное состояние организма к требованиям жизнедеятельности?
2. Как правильно организовать здоровый образ жизни? Метод решения.
3. Как повысить мышечную выносливость при развитии утомления и понижения работоспособности для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)?

Практическое занятие 3.

Производственная гимнастика, как элемент высокой культуры производства.

Задание:

1. Проанализировать профессиограмму с учетом получаемой специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) по плану:
 - группа труда (умственный или физический);
 - рабочее положение (сидя, стоя, с изменением положением и т.д.)
 - основные рабочие положения (мелкие точные движения, с малой амплитудой, движения с большой амплитудой и т.д.);
 - основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс;
 - неблагоприятные внешние условия или производственные факторы;

-профессиональные заболевания.

2. Разработать 2-3 упражнения производственной гимнастики.

3. Повторите комплекс упражнений производственной гимнастики на предупреждения снижения достигнутого уровня работоспособности с учетом характера труда по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

1. И.П. – основная стойка. Ходьба на месте в темпе 60-80 шагов в 1 мин.

2. И.П. – о.с. Поднять руки перед собой вверх – вдох; и.п. – выдох. Повторить 6 раз.

3. И.П. – стоя ноги врозь, руки опущены. 1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 круговые движения прямыми руками назад. Повторить 6 раз.

4. И.П. – стоя ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон туловища вправо, 2- наклон туловища влево. Повторить 8 раз.

5. И.П. – о.с. 1-выполнить присед руки вперед; 2-и.п. Повторить 10 раз.

6. И.П. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-наклон туловища вперед, 2- и.п. Повторить 8 раз.

7. И.П. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 – круговые движения туловища влево. Повторить 6 раз.

8. И.П. – стоя ноги врозь, руки на пояс. 1- 2 прогнуться, отставить правую ногу назад на носок; 3-4 и.п.; 5-6 прогнуться, отставить левую ногу назад на носок; 7-8 и.п. Повторить 8 раз.

9. И.П. – стоя ноги врозь, руки вперед. 1- мах правой ногой, коснуться левой ладони; 2- и.п.; 3- мах левой ногой, коснуться правой ладони; 4- и.п. Повторить 6 раз.

10. И.П. – стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Руки в стороны-вдох, опустить руки с полу наклоном вперед – выдох. Повторить 6 раз.

Ответьте на вопросы

1. Что такое утомление и переутомление?

2. Является ли производственная гимнастика, как средство профилактики утомления?

Практическое занятие 4.

Задание. Определить значимые физические качества с учетом выбранной специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) и выполнить комплекс физических упражнений на развития выносливости.

Ответ на вопросы

1. Какое физическое качество человека наиболее характерно для выбранной специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

2. Что такое силовая выносливость?

Комплекс упражнения на развитие силовой выносливости №1

1. Подтягивания на перекладине .

Из виса на прямых руках средним хватом от себя: подтягивания на перекладине. Повторение засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение примерно одной секунды. При этом не допускаются хлестообразные движения ногами. Сгибания и разведение ног ошибкой не является. Упражнение акцентировано

воздействует на широчайшие мышцы спины с вторичным воздействием на мышцы предплечий, бицепсы рук, а также прямую мышцу живота.

2. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях .

Из упора на брусьях: сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения допускается сгибание и разведение ног. Повтор засчитывается, если в конечном положении нижние сегменты грудных мышц находится на уровне брусьев, а само конечное положение фиксируется в течение примерно одной секунды. Упражнение акцентировано воздействует на трицепсы и нижние сегменты грудных мышц с частичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.

3. Подъемы ног из виса на перекладине .

Из виса на прямых руках средним хватом от себя: поднимание прямых ног к перекладине. Движение желательно выполнять без рывков, в среднем темпе. Упражнение акцентировано воздействует на нижний сегмент прямой мышцы живота и наружные косые мышцы с косвенным воздействием на мышцы передней поверхности бедра. Следует отметить, что при выполнении этого упражнения можно использовать гимнастические ремни (тяги), которые позволяют снять нагрузку с мышц предплечий, обеспечивающих вис, и максимально сконцентрироваться, собственно, на подъемах ног.

4. Приседания .

Ноги на ширине плеч, стопы врозь, руки вдоль туловища: глубокие приседания. При выполнении упражнения спину держать прямо. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы передней поверхности бедра с частичным воздействием на мышцы нижней части спины.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости №2

При выполнении комплекса упражнений для развития силовой выносливости №2 необходимо учитывать следующее:

- перед выполнением комплекса организм должен быть хорошо «разогрет»;
- амплитуда движений в упражнениях должна быть максимальной;
- все усилия выполняются на выдохе;
- количество повторов каждого упражнения в кругу – 10 раз;
- между кругами отдых не допускается;
- в зависимости от уровня подготовленности занимающихся количество кругов варьируется от 2 до 5.

1. И.П. – упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамические отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.

2. И.П. – упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.

3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание ног, опуская носки за голову. При выполнении упражнения ноги в коленях слегка согнуты.

4. И.П. – глубокий присед, левая нога впереди, руки за головой в замок. Динамические выпрыгивания со сменой впереди стоящей ноги. При выполнении упражнения спину держать прямо.

Относительно самостоятельный характер в развитии силовой выносливости имеет программа сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с опорой на кулаки (отжимания на кулаках). Она включена в методику подготовки по следующим соображениям:

- указанное упражнение, совершенствуя силовую выносливость, развивает мышцы-разгибатели плеча, которые несут основную нагрузку при выполнении ударных действий;
- систематические отжимания на кулаках способствуют укреплению ударных поверхностей рук;
- упражнение доступно и не требует никакого специального оборудования.

Практическое занятие 7.

Задание. Ознакомиться с правилами выполнения тестовых испытаний с использованием просмотра видео материалов «Что я должен уметь», ссылка <https://www.gto.ru/#gto-method> выполнить тесты и определить свой уровень физической подготовленности для выбранной специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

1. Бег на 30,60,100 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

3. Челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

4. Бег на лыжах.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Подтягивание из виса на низкой перекладине.

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

7. Рывок гири.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

10. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм.

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу..

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

13. Плавание 50 метров.

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

Выполните тесты и определите свой уровень физической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

3. Поднимание туловища из положения лежа на полу.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

6. Подтягивание из виса на низкой перекладине.

7. Челночный бег 3х10 метров.

Ответь на вопросы

1. Какие обязательные испытания выполняются участниками IV-V ступеней комплекса ГТО?

2. Сколько можно выбрать испытаний по выбору для участника IV-V ступеней комплекса ГТО?

3. Какое физическое качество человека или способность оценивается при выполнении тестов?

3. Определите трудности с которыми столкнулись при выполнении заданных испытаний.

4. Определите свой уровень.

--