|  |  |
| --- | --- |
| Эмблема Промышленный техникум | Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия) |
| Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)  «Якутский промышленный техникум им. Т.Г. Десяткина» |

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по УР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Иванова**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.20. Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике**

Квалификация выпускника:

Слесарь по контрольно – измерительным приборам и автоматике.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»

Организация-разработчик: ГАПОУ «Якутский промышленный техникум им. Т.Г. Десяткина»

Разработчики: Ксенофонтов Кирилл Алексеевич, преподаватель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании предметно-цикловой  комиссии энергетиков  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ОДОБРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  Методическим советом ГАПОУ РС(Я) ЯПТ имени Т.Г. Десяткина  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.  Председатель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Филиппов М.И. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации программы | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 16 |

1. **ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (далее – Программа) является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО **15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»**

Программа разработана в рамках выполнения работ по внесению изменений (дополнений) в образовательную программу по профессии среднего профессионального образования **15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»**

Используемыесокращения

В настоящей Программе используются следующие сокращения: ОК - общая компетенция;

ООП - основная образовательная программа;

ПООП – примерная основная образовательная программа; ПК - профессиональная компетенция;

ПС – профессиональный стандарт;

СПО - среднее профессиональное образование; ТО – техническое описание.

ФГОС - федеральный государственный образовательный стандарт; УД - учебная дисциплина;

WSR - WorldSkills Russia;

WSI - WorldSkillsInternational.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является одним из разделов ПООП.
  2. **Цель и планируемые результаты освоениядисциплины:**

**Цель** преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Общие компетенции** |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| 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 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |
| --- | --- |
| **уметь** | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| **знать** | * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитиичеловека; * основыздоровогообразажизни. |

Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура» в части знаний, умений доработана на основе:

* анализа требований ПС КИПиА, (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013г.№701н);
* анализа актуального состояния и перспектив развития регионального рынка

труда; обсуждения с заинтересованными работодателями.

Данная дисциплина не предполагает использование времени вариативной части.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебнойработы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |
| **Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| Практические занятия | 40 |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)**   * в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физическойподготовки.   Подготовка рефератов по темам:  -режим труда и отдыха;   * вода и ее значение дляорганизма. * несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками; * влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. * физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек; * роль семьи в формировании здорового образажизни. | **40** |
| * массовый спорт и спорт высших достижений, их цели изадачи. * олимпийские, неолимпийские и национальные видыспорта |  |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

Данная учебная дисциплина предполагает использование инвариантной части в объеме 80 часов, и вариативной части в объеме 0 часов.

Данная УД включает практические занятия с учетом освоенного в рамках ПООП СПО, перечисленного в п.2.2.

**Тематический план и содержание раздела «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Уровень освоения | Объем часов |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Содержание учебного материала |  |  |
|  | Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | **2** | **28** |
| **Тема 1.1.**  **Физическое состояние человека и контроль за его уровнем** | **Тематика учебных занятий** |  | **8** |
| **Практические занятия**   1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическимиупражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкостилегких. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. 5. Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента) | | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | **8** |
| **Тема 1.2**  **Основы физической**  **подготовки** | **Тематика учебных занятий** |  | **6** |
| **Практические занятия**   1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней и гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физическихкачеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы ибега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений инавыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.Выполнениезакаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены ит.п.) 7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. 8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физическихупражнений | | 6 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | 6 |
| **Тема 2.1 Социально-**  **биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.** | 2 | **30** |
| **Тематика учебных занятий** |  | **6** |
| Практические занятия   1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.   Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.   1. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 3. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. | | 6 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка рефератов по темам:  -режим труда и отдыха;   * вода и ее значение дляорганизма. * несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками; * влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы иновообразований. | | 6 |
| **Тема 2.2.**  Развитие и совершенствованиеосновных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Тематика учебных занятий |  | **18** |
| **Практические занятия**  **Развитие силы мышц**. Совершенствование выполнения комплекса упражнений сприменением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).  Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках.  Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц  **Развитие быстроты.**  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловлятеннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования  **Развитие выносливости.** Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.  **Развитие координации движений**. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий | | 6  2  2  2 |
|  | Спортивные игры.  **Баскетбол или стрит-баскетбол.** Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.  **Волейбол.**Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки:тактики нападения(индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.  **Футбол** (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования | | 2  4 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка рефератов по темам:   * физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредныхпривычек; * роль семьи в формировании здорового образажизни * массовый спорт и спорт высших достижений, их цели изадачи. * олимпийские, неолимпийские и национальные видыспорта |  | 20 |
| **Дифференцированный зачет** | | | **2** |
| **Всего:** | | | **80** |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
   1. **Материально-техническо еобеспечение**

Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытая спортплощадка;

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательная организация, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки: баскетбольная; мини-футбольная,

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной организации должна включать

перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления идр.;

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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини- футбольных, мячи для мини-футбола идр.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

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, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур,секундомеры.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);

экран; видеопрезентер; документ камера, видеомагнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

* 1. Информационноеобеспечениеобучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

**Основныеисточники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф.заведений

2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднеепрофессиональноеобразование).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия»,2010.

– 272 с.

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176с.

**Дополнительные источники:**

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил.

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

Олимпийский учебник студента, учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие.

Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф.

Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

**Интернет ресурсы:**

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: [http://minstm.gov.ru.](http://minstm.gov.ru/)

Федеральный портал «Российское образование»: We[b: http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/).

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: [http://goup32441.narod.ru.](http://goup32441.narod.ru/)

* 1. **Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает разделы:

* «Физическая культура и формирование жизненно важных умений инавыков»
* «Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры».

В процессе изучения предмета следует привить обучающимся навыки пользования учебниками, учебными пособиями, справочниками и интернет ресурсами. При изучении

материала предмета следует использовать современные интерактивные методы, технические средстваобучения.

* 1. **Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине Физическая культура.

Реализация Примерной рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими профессиональное высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

Преподаватели, ведущие образовательную деятельность, должны регулярно, не менее 1 раза в 3 года, повышать свою квалификацию по профилю преподаваемой дисциплины, на курсах повышения квалификации или переподготовки.

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

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета, который предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительнуютенденцию с учетом положительных изменений

параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образажизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела.

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (пресс из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп-лены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации- практические занятия.

Результаты освоения выражаются в освоении общих и профессиональных компетенций, определенных в программе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов** |
| **Умения:** | |
| - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Самостоятельное ведение физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональныхцелей. |
| **Знания:** | |
|  | Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни |

**Приложение 4.5.1**

**КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

для освоения программы учебной дисциплины

**ОДБ.01. Физическая культура**

для профессии **15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»**

2015 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| 1. Общиеположения | 4 |
| 2. Используемыесокращения | 4 |
| 3. Область применения контрольно-оценочных средств | 5 |
| 4. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 5 |
| 5. Содержание комплекта контрольно-оценочных средств и критерии оценки | 6 |
| 6. Рекомендации по подготовке промежуточной аттестации | 7 |
| Приложение 1. Тестовыевопросы | 9 |
| Приложение 2. Нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важных умений и навыков | 22 |
| Приложение 3. Методические рекомендации по организации изучения  дисциплиныОДБ 01Физическаякультура. | 24 |

1. **Область применения контрольно-оценочныхсредств.**

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для текущего контроля освоения обучающимися программы дисциплины ОДБ.01. «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля в форме тестов, а также нормативы для контроля практических занятий.

КОС являются частью учебно-методического обеспечения профессионального учебного курса и разработаны в соответствии с примерной программой дисциплины ОДБ.01. «Физическая культура» на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии **15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»**

Содержание КОС в полном объеме охватывает практический курс примерной рабочей программы дисциплины ОДБ.01. «Физическая культура».

1. **Используемыесокращения**

В настоящем документе используются следующие сокращения: ПООП – примерная основная образовательная программа; СПО - среднее профессиональное образование;

ФГОС - федеральный государственный образовательный стандарт; ОК - общая компетенция;

КОС - контрольно-оценочные средства; ПК - профессиональная компетенция;

ПС – профессиональный стандарт;

ТО – техническое описание;

ФОС - фонд оценочных средств;

1. **Область применения контрольно-оценочныхсредств.**

КОС предназначены для промежуточной аттестации обучающихся после выполнения практической и самостоятельной работы по примерной программе учебной дисциплины ОДБ.01. Физическаякультура.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оперативное управление их учебной деятельностью, ее корректировку и проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки выпускника требованиям к результатам освоения ПООП, наличия умений самостоятельнойработы.

Формой промежуточной аттестации обучающихся является дифференцированный

зачет.

1. **Цель и планируемые результаты освоениядисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение дисциплины направлено на развитие общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по профессии **15.01.20. «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Общиекомпетенции** |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| 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 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |
| --- | --- |
| **уметь** | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| **знать** | * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитиичеловека; * основыздоровогообразажизни |

1. **Содержание комплекта контрольно-оценочных средств и критерииоценки**

Комплект КОС включает:

* тестовые вопросы и задания для проведения дифференцированного зачета ОДБ 01 (Приложения1).
* нормативы для контроля практических занятий (Приложение2).

Тест — метод проверки знаний, умений и навыков, усвоенных обучающимися в процессе изучения теоретического курса учебной дисциплины, содержащий список вопросов и различные варианты ответов. Результат традиционного теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

Варианты тестовых заданий равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению вопросов.

Вопрос с выбором ответа считается выполненным, если выбранный обучающимся номер ответа совпадает с верным ответом.

Правильное выполнение каждого из содержащихся в тестовом задании вопроса обязательной части оценивается 1 баллом. Максимальное количество баллов – 20.

В случае, если обучающийся выбрал неверный вариант ответа, два или более вариантов ответа (даже если среди них есть верный), не отметил никакого варианта, не привел нужную последовательность цифр или ответ, не содержащий нужную информацию, выставляется 0 баллов.

В каждом варианте тестового задания предлагается инструкция, в которой приведены общие требования к оформлению ответов.

Общий балл формируется путем суммирования баллов, полученных обучающимся за выполнение каждого из содержащихся в тестовом задании вопроса. В таблице 2 помещена шкала пересчета общего балла за выполнение тестового задания в отметку по пятибалльной шкале.

**Таблица 2 Шкала пересчета общего балла за выполнение тестового задания в отметку по**

**пятибалльнойшкале**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметкапопятибалльнойшкале | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Процентвыполнения | Менее 70 | 70-80 | 80-90 | 90-100 |

Примерное время на выполнение вопросов различных частей задания составляет:

* для каждого вопроса обязательной части – 2–5минут;
* для каждого вопроса дополнительной части – 5–8 минут; На выполнение всего тестового задания отводится 40минут.

1. **Рекомендации по подготовке к промежуточнойаттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации знаний рекомендуется использовать:

* учебники: Основныеисточники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф.Заведений2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднеепрофессиональноеобразование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия»,2010.

– 272 с.

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., ПогадаевГ.И.
3. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил.

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

Олимпийский учебник студента, учебное пособие для олимпийского образования в

высших учебных заведенияхВ.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие.

Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф.

Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

Интернет ресурсы:

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: [http://minstm.gov.ru.](http://minstm.gov.ru/)

Федеральный портал «Российское образование»: We[b: http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/)

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: [http://goup32441.narod.ru.](http://goup32441.narod.ru/)

Приложение 1.

**Тестовые вопросы Вариант 1.**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

* 1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариантответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверкипреподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Плоскостопиеприводитк:

а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма

в. потереподвижности

1. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трехигроков

б. четырех игроков в. пяти игроков

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястныйсуставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. К спортивным играм относится: а.гандбол

б. лапта

в. салочки

1. Динамическая сила необходима при: а. толканииядра

б. гимнастике в. беге

1. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м б. 7м

в. 6,25 м

1. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.а.открытый

б. закрытый с вывихом в. закрытый

1. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней б. десяти дней

в. пятидней

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а.углеводы

б. жиры в. белки

1. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. ДревнийЕгипет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а.стрельба

б. баскетбол в. бег

1. Мужчины не принимают участие в: а. керлинге

б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике

1. Самым опасным кровотечением является: а.артериальное

б. венозное

в. капиллярное

1. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а. хоккей смячом

б. сноуборд в. керлинг

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца,легких

б. памяти

в. зрение

1. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а.плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

1. Мячзаброшенвкольцоиз-заплощадкипривбрасывании.Вигревбаскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

1. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости,является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

1. Энергия для существования организма измеряется в: а.ваттах

б. калориях

в. углеводах

**Вариант 2**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариантответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверкипреподавателю.
3. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характераназывается:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

1. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца,легких

б. памяти

в. зрения

1. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мячзасчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

1. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленномсуставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

1. К подвижным играм относятся:

а.плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

1. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а.боксом

б. стайерскимбегом

в. баскетболом

1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холоднуюводу

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

1. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а.Лейк-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

1. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30км

б. 20км

в. 12 км

1. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а.ваттах

б. калориях

в. углеводах

1. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.дон.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

1. Видспорта,которыйобеспечиваетнаибольшийэффектразвитиягибкости– это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

1. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а.батут

б. гимнастика

в. керлинг

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физическихупражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

1. Кровь возвращается к сердцу по:

а.артериям

б. капиллярам

в. венам

1. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан АнтониоСамаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400м

б. 600 м

в. 300 м

1. Вес мужской легкоатлетической гранатысоставляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

1. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243см

б. 220 см

в. 263 см

**Вариант 3**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариантответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверкипреподавателю.
3. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физическихупражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Олимпийский флаг имеет……. цвет.

а.красный

б. синий

в. белый

1. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.а. за 4часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

1. Размербаскетбольнойплощадкисоставляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

1. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400м

б. 600 м

в. 300 м

1. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600г

б. 700 г

в. 800 г

1. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243м

б. 220 м

в. 263 м

1. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960г

б. 1980 г

в. 1970 г

1. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …. золотых медалей.

а.22

б. 5

в. 30

1. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

1. Алкоголь накапливается и задерживается в организмена:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

1. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а.нарушает

б. стимулирует в. ускоряет

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами,пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

1. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции,равной:

а. двойной длине стадиона б. 200 м

в. однойстадии

1. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потомучто:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой

работоспособностизанимающихся

1. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100м

б. беге на 1000 м в. в хоккее

1. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый,черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

1. Вес баскетбольного мяча составляет: а. 500-600г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

1. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, играостанавливается

б. игра продолжается в. игрок удаляется

**Вариант 4**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариантответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверкипреподавателю.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок –это:

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

1. Снижения нагрузок на стопу ведет к: а.сколиозу

б. головнойболи в. плоскостопию

1. При переломе предплечья фиксируется: а. локтевой, лучезапястныйсустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

1. Быстрота необходима при:

а. рывкештанги

б. спринтерскомбеге в. гимнастике

1. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложитьшину

б. наложить шину и повязку в. наложить повязку

1. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерскийбег

б. стайерский бег в. плавание

1. В спортивной гимнастике применяется:

а.булава

б. скакалка в. кольцо

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

1. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а.артериальном

б. венозном

в. капиллярном

1. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкаморганизма

в. потере подвижности

1. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястныйсуставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

1. Динамическая сила необходима при: а.беге

б. толканииядра в. гимнастике

1. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.а.закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

1. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а.белки

б. жиры

в. углеводы

1. Мужчины не принимают участие в: а. спортивнойгимнастике

б. керлинге

в. художественнойгимнастике

1. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца,легких

б. памяти в. зрения

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера –это:

а. быстрота б. гибкость

в. силовая выносливость

1. Скоростная выносливость необходима в: а.боксе

б. стайерском беге в. баскетболе

1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости–это:

а. бокс

б. гимнастика в. керлинг

1. В гимнастике для опорного прыжка применяется: а.батут

б. гимнастика в. керлинг

**Приложение 2**

**Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименованиеупражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин.,сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклонытуловищавперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Обучающиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 4x9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м  - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягиваниенавысокойперекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Безучетавремени | | |
| Бег на лыжах 10 км, мин | Безучетавремени | | |  |  |  |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ 01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается образовательной организацией самостоятельно на основе примерной ООП. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения разделов:

* Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений инавыков;
* Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

В процессе обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально- прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. А также совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной организации должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно- методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном, и использовать различные средства и методы физической культуры испорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно- тренировочных занятиях в учебных группах.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико- практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

* объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процессаобучения;
* активное участие обучающихся в учебномпроцессе;
* приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическимситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в Приложении 2.