

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор
Судомеханического техникума
 Г.И.Калмыкова
«29» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

**26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и
механизмов**

Форма обучения: очная

Керчь, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Преподаватель



Ю.М. Веремьев

Т.В.Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК



Ю.М. Веремьев

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии судомеханических дисциплин

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК



О.А. Королева

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от «29» 05 2020 г.

Согласовано

Зам. директора по УР



Г.Д. Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

максимальная учебная нагрузка обучающегося- 360 часов

в том числе :

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 180 часов

самостоятельной работы обучающегося - 180 часов,

из них консультации – 12 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	180
практические занятия	156
теоретические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
индивидуальные занятия в группах спортивного совершенствования (спортивные секции), написание рефератов	
*консультации	12
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

* Количество часов, отведенное на консультации, приведено для групп численностью 25 человек (п. 7.11 ФГОС СПО по специальности 26.02.04 «Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов»)

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вводное занятие		
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема 1.1: «Физическое воспитание в СПО»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в техникуме, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности. Организация собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	2
Тема 1.2 : «Основы здорового образа жизни»	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2
Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»	Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений	2
Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения	2
Тема 1.5: «Основы физической и спортивной подготовки»	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность.	2
Тема 1.6: «Адаптивная физическая культура»	История и значение . Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.	2
Тема 1.7: «Способы регулирования физических нагрузок»	Понятие физическая нагрузка. Регулирование физической нагрузки. Утомление.	2

<p>Тема 1.8: «Способы и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями»</p> <p>Тема 1.9: «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий»</p> <p>Тема 1.10: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)</p> <p>Тема 1.11: «Современное олимпийское движение»</p> <p>Тема 1.12: «Современное физкультурно-массовое движение»</p>	<p>Объем нагрузки. Внешние признаки утомления. Частота сердечных сокращений.</p> <p>Программа соревнований. Организационный комитет. Судейская коллегия. Командные соревнования.</p> <p>Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Девиз олимпийского движения. История возникновения олимпийского движения. Олимпийская хартия. Международный Олимпийский Комитет (МОК).</p> <p>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Подготовка к устному опросу по лекциям</p>	<p>20</p>
<p>Консультация</p>		<p>2</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции</p> <p>2.2 Обучение техники метания гранаты</p> <p>2.3 Обучение техники прыжков в</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

длину	элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	
2.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
2.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
2.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
2.9 Контрольные нормативы		2
2.10. Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
2.11. Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	2
2.12 Кроссовая подготовка	Разминка. Бег по пересеченной местности	2
2.13 Развитие скорости	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100	2
2.14 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.	2
2.15 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
2.16 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного	2

2.17 Совершенствование техники прыжков в длину	разбега. Кросс на 2 км ускорениями Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
2.18 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
2.19 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
2.20 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км.	2
2.21 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.22 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	2
2.23 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
2.24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
2.25 Совершенствование техники метание гранаты.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания гранаты. Кросс на 2 км с ускорениями.	2
2.26 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры.	2
2.27 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
2.28 Приём контрольных нормативов в беге на длинные	Сдача нормативов дев.- 2000 м.; юн.-3000м.	2

дистанции		
Самостоятельная работа	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и общефизическая подготовка (ОФП). Изучение техники низкого старта Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО	30
Консультация		2
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»	Учебно-тренировочные занятия	
3.1 Обучение техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
3.2 Обучение техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
3.3 Обучение тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
3.4 Обучение тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	
3.6 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (2

	передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)	
	Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
3.7 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2 2
3.8 Совершенствование тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2 2
3.9 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2 2
3.10 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов) Двусторонняя игра.	2 2
3.11 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
3.12 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча.	2

	Двусторонняя игра.	2
3.13 Совершенствование тактики игры в защите.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.	2
3.14 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).	2
3.15 Контрольные нормативы	Двусторонняя игра.	2
Самостоятельная работа	Изучение правил игры в баскетбол Изучение техники игры в баскетбол	40
Консультация		2
Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»	Учебно-тренировочные занятия.	
4.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.	2
4.2 Обучение техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра	2
4.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперёд)	2
4.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра	2
4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Контрольное занятие Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и	2

	над собой ; подача мяча изученными способами Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
4.6 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	2
4.7 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая , двусторонняя игра.	2
4.8 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра	2
4.9 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)	2
4.10 Прием контрольных нормативов	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2
4.11 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	2
4.12 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая , двусторонняя игра.	2
4.13 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	2
4.14 Прием контрольных нормативов по технике игры в	Двусторонняя игра	2

волейбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Двусторонняя игра	2
Самостоятельная работа	Изучение правил игры в волейбол 4.2 Изучение техники игры в волейбол 4.3 Изучение тактики игры в волейбол	40
Консультация		2
Раздел 5. Гимнастика	Учебно-тренировочные занятия.	
5.1 Вводное занятие по акробатике	Техника безопасности . ОФП	2
5.2 Обучение кувырку вперед, назад	ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке. Спортивные игры	2
5.3 Обучение стойке на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.4 Обучение комплекса гимнастического упражнения	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.5 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры	2
5.6 Совершенствование стойки на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.7 Совершенствование комплекса гимнастического упражнения с гантелями	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.8 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике	2

5.9 Совершенствование стойке на голове , стойке на руках, «колесо», «мостик»	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев, колесо, «мостик» Разучивание гимнастического упражнения	2
5.10 Совершенствование гимнастических упражнений на силу	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.11 Прием контрольных нормативов по гимнастике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по гимнастике.	2
Самостоятельная работа	Составления комплекса силовой тренировки Составления комплекса на развитие основных групп мышц ППФП и ОФП	20
Консультация		2
Раздел 6 Плавание	Учебно-тренировочные занятия	
6.1 Вводное занятие по плаванию	Техника безопасности .	2
6.2 Обучение технике плавания	ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом	2
6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию	ОФП. Плавание 75 м	2
Самостоятельная работа	Изучение различных видов прикладного плавания и и применение в самостоятельной работе Изучение различных способов плавания и применение в самостоятельной работе	18
Консультации		2
Итого за курс обучения: Практических занятий лекций Самостоятельная работа Консультации		156 24 168 12

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях . - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

**Оценка уровня подготовленности юношей основного и
подготовительного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5