**Приложение**

к ОПОП-ППССЗ по специальности25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**для специальности**

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки 2025г.)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного циклав соответствии с ФГОС СПО по специальности25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08*.*

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 04**  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
|  | основы проектной деятельности; |
| **ОК 08**  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
|  | основы здорового образа жизни; |
|  | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; |
|  | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 180 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 172 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| **Промежуточная аттестация** | Зачет 3,5.7; дифференцированный зачет 4,6,8 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** | |
| **1** | **2** | **4** | |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.  Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | |  |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 4. Баскетбол** | |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 4 |
| Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |
| **Тема 5.3.**  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.4.**  Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 2 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.5.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 2 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 2 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.2.**  Подачи | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.4**.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 8 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 6 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | |
| **Тема.7.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | ОК 04  ОК 08 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП  Разработка дневника самоконтроля. | 8 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
| Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| **Промежуточная аттестация** | |  |  |
| **Всего** | | **180** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале№2, спортивном зале№3.

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. Стол рабочий – 1шт.

2. Стул – 2 шт.

3. Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.

4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.

5. Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.

6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.

7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки– 10 пар).

8. Голень машина (сидя) – 1 шт.

9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.

10. Робот для настольного тенниса Donic robopong 2040 – 1 шт.

11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.

12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.

13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.

14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.

15. Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.

16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.

17. Штанга тренировочная – 3 шт.

18. Гриф изогнутый – 2 шт.

19. Зеркало – 3 шт.

20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.

21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.

22. Скамейка – 5 шт.

23. Шведская стенка – 4 шт.

24. Турник – 2 шт.

25. Маты – 10 шт.

26. Обручи – 4 шт.

**Оборудование спортивного зала №2:**

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.

2. Волейбольные мячи – 10 шт.

3. Щиты баскетбольные – 2 шт.

4. Корзины баскетбольные – 2 шт.

5. Сетки баскетбольные – 2 шт.

6. Сетка волейбольная – 1 шт.

7. Стойки волейбольные – 2 шт.

8. Антенны волейбольные – 2 шт.

9. Скамейки – 8 шт.

**Оборудование спортивного зала №3:**

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.

2. Мячи волейбольные – 10 шт.

3. Мячи футбольные – 10 шт.

4. Щиты баскетбольные – 2 шт.

5. Корзины баскетбольные – 2 шт.

6. Сетки баскетбольные – 2 шт.

7. Сетка волейбольная – 1 шт.

8. Стойки волейбольные – 2 шт.

9. Антенны волейбольные – 2 шт.

10. Скамейки – 6 шт.

11. Ворота футбольные – 2 шт.

12. Скалодром – 1 шт.

**Технические средства обучения:**

1. Компьютер.

2. Фотоаппарат.

3. Видеокамера.

4. Принтер.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Основные печатные издания**

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382

**3.2.2 Дополнительные источники:**

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242

**Интернет – ресурсы:**

Спорт для всех

http://ru-sports.com/sports Спортивные дисциплины.

**Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области**

**http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.**

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 29.05.2023).
   * 1. **Дополнительные источники**
3. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).
4. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. 1. ZOOM.RU
2. 2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: https://sdo.stgt.site/
3. 3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.
4. Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области
5. http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/ Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.
6. 3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Выполнение контрольных нормативов с  учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Оценка | юноши | | | девушки | | |
| 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 5  4  3 | 13,9  14,5  15,0 | 13,5  14,1  14,8 | 13,3  13,9  14,5 | 16,7  17,7  18,7 | 16,3  17,3  18,3 | 16,0  17,0  18,0 |
| 2 | Кросс 500 м. дев.  1000м. юн.  (мин. сек.) | 5  4  3 | 3,40  3,55  4,20 | 3,30  3,45  4,15 | 3,20  3,40  4,00 | 1,57  2,12  2,25 | 1,54  2,10  2,20 | 1,52  2,00  2,15 |
| 3 | Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.) | 5  4  3 | 13,30  14,30  15,30 | 13,00  14,00  15,00 | 12,30  13,30  14,30 | 11,00  11,40  12,20 | 10,40  11,20  12,10 | 10,30  11,10  12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3 | 235  220  205 | 242  230  210 | 250  235  215 | 178  165  150 | 183  170  152 | 180  168  151 |
| 5 | Отжимание  кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5  4  3 | 40  33  25 | 45  37  28 | 48  40  30 | 22  18  14 | 24  19  15 | 25  21  16 |
| 6 | Упражнение на мышцы брюш-ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз) | 5  4  3 | 45  38  33 | 48  42  36 | 50  44  38 | 22  18  16 | 24  20  18 | 26  22  20 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5  4  3 | 12  10  8 | 14  12  9 | 15  13  10 | 24  20  16 | 28  24  20 | 32  28  24 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

*Волейбол*

2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши Девушки

«5» – 16-20 передач «5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач «4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач «3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши Девушки

«5» – 5 из 5 «5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5 «4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5 «3» – 1 из 5

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

*Баскетбол*

2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» –10%

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

*Футбол*

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

*Настольный теннис*

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.

3. Продемонстрировать парную игру.

**5. Перечень используемых методов обучения:**

5..1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).